



Buddha Mangala

Podzim 99

Podzimní povídání o ušlechtilém mlčení a pravdě

Intenzivní kursy meditace vhledu a poznání probíhají v atmosféře "vznešeného, ušlechtilého mlčení". Pro mnohé je to možná trochu nezvyklý výraz. Jako kdyby se tím naznačovalo, že mlčet se dá i nevhodně, stísněně, spekulativně, neuroticky, bezohledně... Na meditačním kursu "ušlechtilé mlčení" v první řadě zabezpečuje chráněné prostředí, kdy mluvením nevyrušujeme ani sebe ani ostatní. Odložení komunikace silně podporuje klid nutný k hlubšímu soustředění. Vnější utišení nám pomůže zřetelněji vidět co se děje uvnitř a jak se to děje.

I bez komunikace mysl mívá sklon dále vytvářet slova a myšlenky, často sklouzává do posuzování, hodnocení, kritizování, často pokračuje ve vytváření emocí i v projekci vlastního obrazu světa navenek. (Projekcí je v psychologii označována tendence vidět a nalézat vlastní potíže a autocensurou neakceptované vlastnosti v chování jiných lidí. Toto "zatmění" je jedna z metod našeho ega jak uhnout nepříjemné pravdě a udržet si o sobě lesknoucí představu. Na spirituální cestě projekcí je rozuměn postoj a víra, že skuteč-

nost je (jen) taková, jak se jeví lidské mysli.)

Ve velmi ztišeném a pevně strukturovaném prostředí meditačního kursu se obsahy, funkce, způsoby, ale i deformace a triky naší mysli stanou více zřetelné. S překvapením možná zjistíme, že naše mysl má v mnoha směrech svůj vlastní, samostatný "provoz" do kterého se nám daří zasahovat jen částečně. Meditující poznává, že je svou vlastní myslí spíše unášen, strháván a vláčen, než že by držel oprať či "seděl za volantem". Celkový dojem, který o sobě získáme po prvních dnech meditace vhledu, nebývá zrovna slavnostní. Možná, že uvidíme pevné opěrné struktury vlastní mysli, docela možná, že také uvidíme vlastní psychickou slabost, poraněnost, nestálost a závislost. Introspekce do funkcí naší mysli je jedním z mnoha stupňů poznání, které se prohlubuje praxí meditací vhledu *vipassaná*. S překvapením možná zjistíme, že ve většině životních situací vlastně jen slepě a stereotypně reagujeme. Často teprve v meditaci si uvědomíme neprospěšnost, paradoxnost i příležitostnou nesmyslnost mnohých vzorců našeho chování. Meditující v úžasu začíná tušit, jak rozsáhlý podíl životní neutěšenosti si způsobuje sám. Toto je pouhý začátek nedozírné cesty vhledu, cesty za podstatou a

pravdou sebe sama, cesty rozpoznávání nejen různých druhů ale i různých úrovní vědomí a s tím souvisejících různých úrovní reality.

V pokročilejších stupních meditace se "ušlechtilé mlčení" vztahuje spíše na omezení naší vnitřní povídavosti. Často si ani nebýváme vědomi, že skoro nepřetržitě sami v sobě se sebou mluvíme. Někdy myšlenky jen komentují prožívané, jindy se formují do jakéhosi pomyslného dialogu nebo diskuse, kdy různé oblasti našeho nitra vzájemně spolu rozmlouvají, argumentují nebo se i vzájemně přesvědčují. Někteří meditující se dokážou sami se sebou i pořádně pohádat.

Když meditace úspěšně projde počátečními potížemi, "ušlechtilé mlčení" se rozhostí i uvnitř mysli. U meditujícího nastane přechod k direktnímu prožívání. Mysl se vymaní ze zvyku automaticky převádět prožívanou zkušenost do myšlenek a pojmů. Je to krásný stav duševní novosti a průběžnosti, kdy prožívané přestáváme mentálně uchopovat a znásilňovat naší myšlenkovou interpretací. I v běžném životě se nám občas přihodí, že vstoupíme do druhu direktního prožívání. Čistá radost je při tom zcela v pořádku, extaticnost již začíná trochu zaclánět, podbarvenost některou formou chtění nebo

žádosti již zážitek dost znehodnocuje. V meditaci vzhledu vyvíjíme úroveň přímého prožívání vůči zcela neutrálnímu meditačnímu předmětu a proto napojení a udržení tohoto druhu prožívání je mnohem náročnější. Schopnost direktního prožívání sama o sobě žádným specifickým cílem meditace není; je to spíš jedno z přirozených stádií vývoje, které patří skoro ke každému typu vyšší meditace. Vývoj pak jde dál.

Vedoucí buddhistického kláštera ve Švýcarsku, Ajahn Tiradhammo, německy skoro vůbec neumí. Přesto občas obveseluje účastníky meditačních kursů tím, že vkládá do své mateřské angličtiny německá slova, která si náhodně zapamatoval. K dokreslení chronické tendence lidské mysli všechny prožitky okamžitě přikrývat a překrývat pojmy, označeními a myšlenkami uvedl názorný příklad, který, přeložen do češtiny, by vyzněl asi následovně: "Představte si šmetrlinga (motýl se řekne německy Schmetterling). Je to krásný zážitek sledovat tu vybarvenou, oživenou bytost jak se mihotá a poletuje okolo květů. Uchvacující podívaná - až do doby, než se do toho sami začneme míchat. Jakmile podlehneme pokušení šmetrlinga mít, mít ho dlouho, mít ho pro sebe a chytíme ho do hrsti, je konec křehké kráse. Šmetrling musí

poletovat a třepetat se aby to byl skutečný šmetrling. Napíchnutý na špendlíku ve vitríně - to už právě *není* šmetrling." A rozesmátí přítomní dobře chápou o čem je řeč: čím víc žijeme život prostřednictvím myšlenek a pojmů, tím víc v nás vše těžkne a tuhne, tím víc se vzdalujeme proudu skutečného života.

Právě jsem prošel několika vědeckými pojednáními o současné fyzice a kosmologii. Je překvapivé, co všechno jsou vědci schopni vybadat, vyabstrahovat a vydedukovat z mnohdy tak nepatrných jevů světa. Jak pečlivě a systematicky se snaží proniknout do podstaty přírodních fenoménů okolo sebe, jak trpělivě a neúnavně pracují na odstranění všech mylných dojmů, iluzí a neznalosti na úrovni mikro- i makrokosmu. Občas se v těch úvahách, teoriích a rovnicích objeví i skutečná elegance, tvůrčí vznět i bravura. Ale jak zřetelně tito inteligentní a otitulovaní lidé nevidí sami do sebe ani o žďabínek lépe, než kdokoliv jiný. V zájmu lepších a rychlejších výsledků vědeckého poznávání bych se velmi vehementně přimlouval, aby dříve než někomu bude povolena práce v kterémkoliv vědním odvětví, aby povinně absolvoval tříměsíční intenzivní kurs meditace vzhledu. Proč? Aby alespoň trochu poznal podstatu toho ná-

stroje, kterým chce pronikat do podstaty jevů kolem sebe. Tím myslím podstatu své vlastní mysli.

Ale není meditace jako meditace! Aby nedošlo k nejasnostem, cítím, že bych sem měl zařadit alespoň stručnou informaci o různých typech spirituálního vývoje.

Základní typy spirituální praxe

Obecně řečeno, každá meditace rozvíjí mysl některým směrem a způsobem. Společným znakem všech hodnotných druhů meditace je to, že mysl zároveň čistí a kultivují. Ale i tak existuje nejen mnoho druhů, nýbrž i několik základních typů těchto praktik. Rozdíl je nejen ve volbě různých meditačních objektů nýbrž i v tom, jak mysl k meditačnímu objektu přistupuje, jak a k čemu ho používá. (To se týká i meditací, které žádný specifický objekt nepoužívají.) Dále bude prospěšné si uvědomit, že se v podstatě nejedná jen o různé typy meditační praxe, nýbrž zároveň o různé duchovní orientace, které mají (nebo alespoň měli mít) svůj specifický dopad i na styl života.

První typ: Meditační soustředění na jeden vybraný meditační objekt mysl především zklidňuje, zpevňuje, zjemňuje a sjed-

nocuje. Pomocí ušlechtilé motivace a silné koncentrace se meditujícímu může podařit svoji mysl bezesbytku "vyplnit" meditačním objektem. Za takových okolností se běžné mentální rozruchy a znečištění vůbec nemohou projevit - není jim dána ani příležitost ani prostor.

Vnitřní čistota otevře mysl ke vnímání velmi subtilní radosti a blaženosti. Racionální rozbor, úvahy a debaty se v tomto směru duchovního vývoje nedoporučují, protože víří mentální "kal"; zato víře a inklinaci k "Nejvyššímu" bývá vyhrazeno nej přednější místo. V procesu této meditační praxe mysl čím dál víc opouští světskou úroveň a napojuje se na vyšší frekvence jemnohmotného nebo dokonce nehmotného vědomí. Je samozřejmé, že taková duchovní praxe se promítne i do způsobu života. Hrubohmotný smyslový svět bude vnímán jako poutající zátěž, éterické "průniky" do jemnohmotných a nehmotných úrovní reality budou podle situace posuzovány spíš kladně. Velká důležitost bude věnována všemu, co mysl čistí a zjemňuje: striktní vegetářství, smyslová abstinence, extrémní čistota v zacházení s penězi, radostná pokora. Pokročilá stádia tohoto typu meditace ústí do mentálních absorpcí, kterým říkáme vnory. Silná intenzita vnorů bývá přirovnávána k různým

úrovním božského vědomí. Čistá motivace a dlouhodobé soustředění na jediný objekt mysl integruje, někdy také připraví a předznamená k prožitkům sjednocení. Zážitky vnorů mohou zůstat bez dalších obsahů; někteří meditující mohou ale prožít sublimní mystickou zkušenost splynutí s "Nejvyšším". Pocit osobního vyčleněného "já" prochází velkou transformací, která může vyústit až do vědomí universální všeobsahující jednoty.

Pokročilí stoupenci těchto duchovních směrů bývají nápadní svojí mentální transparentí, čistotou a éteričností. Transformační účinky této meditace mohou být krátkodobé i dlouhodobé; v kontextu buddhistických nauk ale budou vždy chápány jako "zvrátné". V buddhismu je tento typ mentální kultivace používán hlavně v základní "střídmé" formě, mystickým zážitkům nebývá přisuzován žádný speciální význam. Některé soudobé buddhistické meditační systémy se vysokým úrovním této meditace systematicky vyhýbají s vysvětlením, že blaženost vnorů zpravidla vede kulpění, které zablokuje další duchovní vývoj.

Nyní druhý typ: Meditace ve směru neduality překonává upřednostňování a polaritu lidské mysli a jde cestou splynutí protipólů. Praxe zdůrazňuje jsoucnost fenomé-

nů, ne jejich obsah nebo význam. Mluví se o "takovosti", někdy také o "prvotním" vědomí. Duální kategorie jako správný-nesprávný, dobrý-zlý zde dojdou jen vlažného ocenění. Rozdíl mezi posvátným a profánním bývá setřen úplně: tento druh praxe se nevyhýbá světské úrovni vědomí. Často se zde setkáme s postojem, že není třeba dělat něco jiného, než co děláme, není třeba jít někam jinam než kde jsme, není třeba stát se někým jiným, než kým jsme, není třeba dosáhnout něčeho dalšího k tomu, co je již v nás a co již máme. Meditace je někdy presentována ve formě "nemeditace". Jestli vůbec nějaký cíl je předložen, pak je to cesta sama. Důležitost osvícení bývá marginalizována poznámkou, že každý je již plně osvícen tak jako tak. Sebestředný pocit "já-moje" a deformace mysli s tím související jsou korigovány splynutím objektu se subjektem. V praxi to znamená, že vnímání se osvobodí od dvojnosti subjektu vnímajícího objekty. Prolne-li se v pokročilém stádiu i příjemné s nepříjemným, praxe dostane rapidní spád. Vysoká realizace v tomto směru se mnohdy týká nečekaného uvědomění, že nikdy nebylo nic v nepořádku ani se světem ani se sebou samým. Pokročilé stavy tohoto vývoje mohou nabrat dost nezvyklé gradace, které se dají označit jako "ztřeštěná moudrost", jak ji známe třeba od Zeno-

vých mistrů. Životní projev realizovaných lidí dokáže být impulzivní a paradoxní.

Zajímavé, neníliž pravda. Ale pokračujme ve výčtu. Jako třetí bych zde uvedl meditaci vhledu, která je příznačná pro původní Buddhovo učení. Tato meditace vede meditujícího k proniknutí skrz i ty nejsubtilnější úrovně iluze. Vhled je cesta do podstaty; je to nebývale nekompromisní cesta za nejčistší a nejzazší úrovní pravdy a skutečnosti.

Meditace vhledu zvaná *vipassaná* umožňuje čím dál jasnější pohled za kulisy světa i sebe sama. Jejím nosným principem je všímavá pozornost a jasné uvědomování. Cílem této cesty je překonání nevědomosti vzhledem a poznáním. Závěrečná realizace Nibbány bývá přirovnávána k procitnutí z těžkého snu. Chtivost, nenávisť a s tím související pozitivní nebo negativní ulpívání jsou vnímány jako základní faktory, které deformují mysl - tudíž i to, jak vnímáme skutečnost. Mezi jasností vhledu a úrovní "odulpění" je direktní vzájemný vztah. Mysl, která je ovládána prvky žádosti a odporu, je jak zprohýbané zrcadlo, které není schopné podat správný obraz skutečnosti.

Sebecentrický pocit "já-moje" vytváří jednu z nejtěžších deformací našeho vnímání reality. Tento fenomén známe dobře

např. z historie lidského pojetí kosmologie. První obraz vesmíru byl geocentrický, kde iluze zaujala centrální pozici: "naše" Země byla samozřejmým, nediskutovaným centrem celého univerza. Jak dlouhá (bolestná i radostná) byla cesta k poznání, že celý náš solární systém je nepatrnou, v principu zcela průměrnou součástí celkové rotace hmoty okolo středu naší galaxie a že v nesmírných množinách galaxií ta naše nezastává žádné speciální postavení. Trochu obdobný vývoj postupného odkládání sebecentrických iluzí čeká i na meditátora vhledu. Vpravdě, s pocitem "já" je to ještě mnohem horší než s kosmologií: V oblasti ega naše ulpění je vystupňováno až do intenzity plné identifikace a ztotožnění se s pocitem "já". Tuto bazální deformaci naší mysli koriguje meditace *vipassaná* direktním vzhledem do podstaty vlastní bytosti. Meditující pak může vidět, že tu jsou rychlé, vysoce komplexní tělesné a mentální funkce, které vytvářejí dojem života a vlastní identity, že ale na nejhlubší úrovni vhledu v těchto složkách naší bytosti nepřebývá žádná neměnná trvalá instance, kterou by bylo možné označit jako pravé ego nebo "já". Tato realizace pravdy vede k nevyslovitelnému bytostnému osvobození. (Zdůraznit se sluší, že cílem není ztráta vlastní identity, nýbrž odložení ulpělosti na egocentrickém pocitu "já".)

V meditačních systémech tohoto směru pozornost bývá věnována nejen tomu, co se děje, ale i tomu, jak se to děje. Podstatné místo v nauce má i rozeznání základních společných charakteristik všech mentálních i materiálních jevů, tj. pomíjivost, neuspokojivost a bezpodstatnost. V pokročilejších stádiích si mysl začne všímat nejen svých objektů a stavů, ale i vlastních funkcí: začne vidět sama sebe. To je zásadní rozdíl vzhledem k normálnímu stavu, kdy naše mysl žije téměř výhradně v obsazích svých vlastních projekcí. Stupně realizace tohoto směru spirituálního vývoje byly v Buddhismu odpradáвна označovány jako nezvratné. Pohled "probuzeného" člověka na světské dění a zápolení je podobný pohledu starého moudrého člověka na chumel dětí v parku. Vhledem osvícený člověk bývá naplněn vnitřní "prostorností", úsměvem a mírem.

Při psaní statě jsem se sám opět silně inspiroval nesmírností všech zmíněných typů spirituálního vývoje. V základní formě zřetelně nevedou ke stejnému bodu duchovní realizace. Je to ale tak, že v praxi se vyskytují vlastně jenom ve vzájemné kombinaci, kde jeden typ převládá a tím dává praxi základní směr a charakter. Žádná spirituální cesta se neobejde bez čistoty a síly

soustředěné myslí, žádná se nevyhne nějaké úrovni vhledu a poznání, žádná nezůstane zcela viset v rozštěpenosti duálního rozdvojení.

A tak každý máme svůj hlavní směr. Tak to má být, ale neměli bychom zcela zapomínat na ostatní, řekněme "doplňkové" oblasti naší spirituální cesty. I Buddha zadal plně osvíceným arahatům jedno cvičení: "vnímejte příjemné jako nepříjemné a nepříjemné jako příjemné". - Ale pozor: Buddha zadal toto cvičení až osvíceným bytostem, ne začátečníkům!

Huff, to byla náročná pasáž. Dáme si nyní na chvíli oddech a vrátíme se k původnímu tématu.

Asi tak jeden den před zakončením delších kursů meditace se "vznešené mlčení" začne uvolňovat a meditující pozvolna začínají mezi sebou mluvit. "Všímová pozornost", která se tak intenzivně kultivovala během meditace, by nyní měla být co nejlépe a nejsmysluplněji aplikována i v dynamických okolnostech komunikace. V praxi to ale zpravidla znamená pozvolný sestup z prožívání "direktní skutečnosti" do sféry naší konvenční pojmové každodenní reality. Meditující se začne čím dál víc vě-

novat i samotným obsahům slov a myšlenek. Po 14ti dnech intenzivního sledování nádechu a výdechu bývá sestup do světa pojmů trochu obtížný - mnohdy doprovázen nevyřčeným vnitřním pocitem ztráty, jistého ochuzení, i jisté opuštěnosti, kdy něco proudícího a čistého, co nás pojilo, se začne formovat do mřížky naší osobní identity, osobních postojů a názorů. Někdy si i uvědomíme, že zároveň sestupujeme do oblasti silného vlivu naší osobní karmy.

"Vznešené mlčení" jsme na letošním letním kursu uzavřeli neformálním rozhovorem. Petr měl zájem si zopakovat svůj "průzkum veřejného mínění" - v tomto případě spíše statistický průzkum kursovního osazenstva. Ochotně jsem souhlasil. Petr studuje v Praze husitskou teologii; jeho otázky bez velkých oklik mířily přímo do decentně nevyřčené oblasti "spirituální identity" meditujících: "Tak kolik je Vás tedy pokřtěnejch?" V pobavené a uvolněné atmosféře skupiny, kterou stmelilo 14 dní náročné meditace vhledu, se vztyčuje les rukou. "A komu z vás buddhistická meditace prohloubila chápání křesťanství?" - jedna otázka stíhá další. Mnohdy se Petr nemůže zdvižených rukou dopočítat a je nucen otázku otočit: "Tak teda komu z Vás buddhistická meditace neprohloubila chápání křesťanství? - No to je zajímavé! A ko-

lik z vás praktikuje meditaci za účelem dosažení Nirvány?" Výsledky Petrovy ankety vlastně udivují nás všechny navzájem. Další otázky přicházejí i z řad přítomných. Často zdvihám ruku i já.

Během Petrovy ankety většina účastníků ještě byla jednou nohou v meditaci. O to zřetelněji bylo cítit, co nás vlastně spojuje a co nás odděluje. Nespojuje nás nějaké náboženské vyznání jako spíše pocit, že normálně žijeme v jakémsi vedlejšíh rameni reality. a že s tímto životem je potřeba něco dělat. A to co nás odděluje nejsou ani tak naše rozdílná spirituální pojetí, jako spíše propadnutí se do ulpívání, sebestřednosti a sebezposedlosti.

Petrova anketa mi v něčem připomněla večery "Mezináboženského dialogu", pořádaných Křesťanskou akademií, které přívětivě a moudře moderuje pan Tomáš Halík. Pět starých náboženských směrů se tam setkává u jednoho stolu. Naše setkání v městské knihovně mají vždy nějaké rámcové soudobé téma - jako "Péče o tradici, otevřenost k současnosti", "Náboženství a násilí", "Péče o duši, péče o svět". I v těchto setkáních vyvstává zřetelně, že texty, slova, pojetí, přesvědčení a víra mají charakter nás oddělit. Přesto je evidentní, že se všichni ve svých systémech vztahujeme k jediné všeobsažné mnoháúrovňové reali-

tě, ze které ale každý z nás postihujeme jen nepatrnou část. Když se setkají rozdílné 'víry v pravdu', vzájemný odstup a oddělenost se většinou ještě prohloubí. Je-li víra provázena ulpěním, může se z toho vyvinout i konflikt. Setkají-li se rozdílná *poznání* pravdy, je tu dobrá šance vzájemného obohacení. To co nás může propojit je spolupráce na hlubším poznání pravdy.

S pravdou to není tak jednoznačné, jak se nám možná zdálo. Dokud jsme netušili, že skutečnost má mnoho vrstev a úrovní, vše se zdálo být evidentní: když mluvím v souladu s tím jak věci jsou, vyjadřuji pravdu, když fakta vědomě překrucuji, tak lžu. Takhle dětsky jednoduché to bylo. Celá realita bylo pro mne to, co jsem mohl svými smysly postihnout a svojí myslí myslet, cítit a vnímat.

Se vstupem na duchovní půdu se původně tak jasné a evidentní chápání pravdy a reality jakoby rozletělo na tisíc kusů. Pravda na spirituální úrovni se téměř přestane týkat faktů mezilidského života a mnohem spíš se přesune k bytostnému vystižení podstaty: nejprve dílčích jevů, posléze podstaty sama sebe a nakonec podstaty všeho: projeveného i neprojeveného.

A tak duchovní cesta poměrně brzo předloží otázku: žiji v souladu s vyšší

úrovní reality a sebe sama anebo sám sobě zahybám a uhybám? Etika vyšších oblastí začíná k normální lidské morálce doplňovat zcela nečekané další úrovně. Mnohdy si člověk uvědomí, že uhlazen a kultivován navenek, uvnitř žije prolhaně skrz naskrz. S nahlédnutím do vyšších úrovní reality souvisí realizace, že všemu je především velmi jinak, než jak mě život učil a že vlastně vůbec nevím jak věci opravdu jsou. Je to jisté poznání, že to, co se zdálo být samozřejmé, že samozřejmé naprosto není, že vše dříve tak podstatné, centrální a nejcennější zcela dosloužilo, a že to takzvané nepodstatné, velmi rádo přehlížené, je nejdůležitější.

Mám být pravdivý dle toho, co platilo včera anebo v řádu toho, jak jsou věci nyní? Pravda přítomnosti se velmi rychle otevře v duhový vějíř, který nabere barvu podle úhlu, ze kterého se na něj díváme - trochu jako broušená zátka karafy, která vrhá reflexy podle úhlu dopadu světla. Skutečné 'ted' je každý moment jinak. Být pravdivý vyšší úrovni bytí a připadat ostatním lidem jako poblblaný třeštil, anebo se držet obvyklé lidské skutečnosti a zalhávat tak vyšším sférám vlastního bytí? Takto zjitřený stav je ale jen průchozí a docela rychle se upraví do obecné péče o *pravost životního výrazu*. Spirituální člověk se pak

většinou naučí adaptovat úroveň "pravdivosti" probíhající situaci. Reon mi jednou napsal svůj postřeh: "Když se dva setkají a chtějí se dohodnout, musí se mluvit jazykem toho blbějšího..."

Dosah všech lidských čidel i běžných mentálních funkcí včetně myšlenek, představivosti, fantazie a abstrakce se zjeví být jen malinkatá ohrádka, nepatrný plovoucí ostrůvek v oceánu Veškerenstva. A čím víc si začnu uvědomovat, že je mnohem víc toho, co nevnímám než toho co jsem schopen postihnout, tím zřetelněji vyvstane poznání, že otevřená, uvolněná pokora je jediný přiměřený postoj vůči plné realitě. Pokora před nesmírností reality může být zaujata i na základě víry - taková pokora ale bude trochu křečovitá a bude postrádat volnost, hlubokou toleranci a humor. Možná, že tento druhý druh pokory odněkud znáte...

Na této úrovni pravda, skutečnost, realita, vhléd, poznání, se stanou téměř zaměnitelnými pojmy. Jedná se vždy o různé úrovně poznání dalších oblastí skutečnosti, veškerenstva, reality.

Čtenář by neměl dostat dojem, že meditující musí projít všemi naznačenými stavy. Není to tak. Doteky s různými 'meziúrovněmi' reality a s tím souvisejícími díl-

čími realizacemi (jako například ta předešlá pasáž) jsou u cesty vzhledu zcela nepovinné. Totéž se vztahuje i na následující pojednání.

Úhrnná realita

Když Petr dělal na kursu svůj průzkum, připomněli jsme si také trochu způsob, se kterým křesťan přistupuje ke své spirituální cestě. "Meditace vzhledu je taková 'realistická'!" postesknul si Petr, který asi v duchu porovnával procítěnou křesťanskou devotionalitu s metodou meditace vzhledu. Při tom jsem si uvědomil, že pojem 'realita' má v češtině asi trochu přízemní nádech. "A křesťanský Bůh není reálný?" opáčil jsem Petrovi, spíš jen proto, abych ozřejmil, že nemáme ujasněn rozsah významu slova. Podle mého pojetí totiž Petr nevědomky vysekl meditaci vzhledu velkou poklonou.

Slovník definuje realitu jako 'to, co existuje'. Uvědomil jsem si, že já pod pojmem realita rozumím nejen totalitu všeho co je a co není, ale i způsob *jak* to či ono je (popřípadě není) - tedy i příslušnou úroveň reálnosti toho či onoho jevu či projevu. Asi tím běžný význam slova 'realita' dost "přetěžuji", ale ostatní výrazy jako 'jsoucno', 'skutečnost', 'veškerenstvo' jsou

pro můj účel ještě méně vhodné. Navíc 'nejvyšší realita' nebo 'absolutní realita' jsou již vžitá pojmy, které mají v mém obrazu 'plné reality' svoje přirozené, příslušné místo na špičce. Samozřejmě, že to není *můj* obraz reality. Je to druh rozšířeného pohledu na jsoucno-veškerenstvo-skutečnost, ke kterému nás může přivést meditace vzhledu. V minulých stoletích se uvažovalo jen o naší běžné životní podmíněné, relativní úrovni reality (tam kde dřívější věda byla nejvíc doma) na jedné straně a absolutní úrovni reality na straně druhé. Náboženství za 'absolutní realitu' považovaly osobního Boha, vyšší spirituální systémy spíš neosobní 'to Nejvyšší'. Buddhova nauka jako absolutní realitu označuje pouze (ani osobní, ani neosobní) Nibbánu. Světská a absolutní úroveň byly vnímány v jakési opozici buď-anebo. Zen ve spiritualitě a teorii relativity ve vědě začaly tyto vyhraněné pozice ztelně uvolňovat. V Zenu 'absolutno' tak trochu sestoupilo na zem a věda se s Einsteinem začala odlepovat od svojí placaté Newtonovské platformy. V meditaci jsem si všiml, že přechod z úrovně obvyklé relativní reality k té nejvyšší není hranatý, nýbrž pozvolný a že tam může být mnoho mezistupňů. Jinými slovy, že mezi lidskou realitou a tou absolutní je téměř plynulá stupnice meziúrovní. Tím vznikla kostra 'jediné všeobsažné rea-

lity'. Všechny fenomény veškerenstva pak začaly zapadat na svoji příslušnou pozici. Svě místo tam zaujala věda, filosofie, mystika, rozlité mléko, prelud, fenomenologie, metafyzika, smrt, díra v ponožce, lež, omyl, zamilovaný polibek i všechny druhy náboženství a spirituality.

Toto je téma by zde mohlo rychle sjet do velice náročné roviny - a to nechci. Dám jen pár základních údajů, pak rámeček a protentokrát radši dost.

Někteří meditující prošli jak stupni meditace soustředění (vnory), tak i stupni vzhledu. V obou případech je meditace přivedla k výrazně intenzivnějšímu a 'předřazenějšímu' stupni skutečnosti, než který je nám normálně běžný a přístupný. V každém z těchto dvou oblastí zkušenosti se bude jednat o výrazně rozdílný charakter prožitkové reality.

Jak jsem již naznačil v předešlé "kapitole", plamen svíčky se dá meditoval (přinejmenším) dvojím způsobem: Postupně se začnu osvobozovat od knotu, parafínu a ubývání svíčky, stanu se čím dál víc plamenem, pak už jen jemnohmotnou energií a začnu prožívat nesmírnost veškerenstva - to by byl způsob meditace soustředění (vnor). Pokročilejší stádium meditace *vipassaná* (vhled) by zaregistrovala nejen plamen, ale i vizuální typ vědomí, které si

plamen uvědomuje. Všimla by si jak tato nerozlučná dvojice 'objekt a příslušné vědomí' neustále (ale i nepravidelně) vzniká a okamžitě zaniká, všimla by si jak naše vnímání zpracovává tyto 'formace' a vytváří z nich obraz solidního, trvalého, plynulého světa s představou sebe sama v něm. Jsou-li objekty světské, vnímání vytváří světský obraz světa, jsou-li objekty a vědomí jemné ('jemnohmotné'), vnímání vytváří obraz 'božské' úrovně skutečnosti atd. Jak vědomí se svým objektem neustále vzniká a zaniká, meditujícímu nakonec vstanou s nebyvalou jasností tři univerzální charakteristiky všeho podmíněného a relativního: charakteristiky pomíjivosti, nespokojivosti a bezpodstatnosti - a to u všeho světského, jemnohmotného i nehmotného. Zpočátku tento vhled je vnímán neblaze, protože uvědomování mentálních procesů není ještě úplné. Jakmile ale vhled uzraje, rozhostí se neuvěřitelná vyrovnanost, osvobození, úsměv a mír. Takto medituje plamen svíčky meditace vhledu. *Vipassaná* řekne o vnoru a celé té oblasti, že stále ještě surfuje subtilní iluzi. Jeden z nejvyšších uctívaných barmských mnichů-učitelů, původně prostý nestudovaný člověk, řekl svým žákům: "Až se vám budou jevit i ty nejvyšší sublimní sféry existence, zářící formy vznešené inteligence jako plivátka, pak jste připraveni pro Nibbánu."

Ve vyšších úrovních reality prožitková linearita slábne takže i čas a prostor se začínají chovat velmi uvolněně. Věda se to snaží vypočítat, spirituální člověk prožít. Vědcům bych navrhl jako pátou dimenzi uvážit vědomí. Stejně jako prostor a čas, také vědomí se na různých úrovních reality chová různě. Obecně bude platit, že v blízkosti absolutna všechny známé principy postupně přestávají mít platnost.

Nejvyšší a vlastně jediná plná realita je Nibbána. Ta už je nepodmíněná, bezčasová, bezrozměrná, bez vznikajícího a zanikajícího vědomí, stav rovnováhy, míru, zahojení. Pracovně si to třeba můžeme označit i jako stav nejbláženějšího neprojevena, nestvořena, kdy ničeho není příliš ani nedostatek. Jestli je to moc abstraktní, tak si klidně představte, že nibbána je jako sedět k večeru v krásné přírodě bez televize. Všude ve spirituální oblasti 'méně' znamená 'více'. Vše podstatné, pravé, krásné, nesmírné, zdravé, všeobsažné je čím dál jednodušší a víc evidentní. Vše složité, komplexní, rozvětvené, rozdvojené je výrazem ulpění, zamotanosti, neradostnosti, částečnosti a iluze.

Pozici a úroveň v 'plné realitě' udává podíl iluzornosti, tzn. relativnosti, podmíněnosti (i karmická podmíněnost) toho kterého jevu, čili kategorie jsoucnosti. Čím

blíže ke skutečné pravdě a nibbáně, tím tam charakteristik iluze bude méně. (Více v detailu jsem na toto téma mluvil na konci Novoročního kursu 98-99. Přednes Dhammy měl název "Pojem a realita" - kopii kazety si je možné objednat u Mangaly.)

Princip úhrnné reality má tu vlastnost, že všemu dá odpovídající místo podle stupně reálnosti. Omyl je. Sen je - zpocený pyžamo má také svoji realitu. I iluze je skutečná a má také svůj dalekosáhlý dopad! Nesprávnost, zmatek, bezpráví, šílenost, mdlo - to jsou všechno projevy reality. Na rozlobenosti souseda není tak reálné to hovínko, které mu opět udělal na cestičce náš pes, nýbrž jeho hněv. Hovínko samo má svoji vlastní vyšší realitu 'hovínkovosti' a pes má svoji 'psovost', jak je dobře známo každému opatrovateli psa. Ale nejzazší realita je o patro výš. I ta je ještě svým způsobem podmíněná a vzniká a zaniká. Nejlepší přehled je z Nibbány - - mráčky na obloze ...

Vyhradil jsem zde poměrně hodně místa na popis něčeho, co nás všechny bytostně propojuje: realita. Mám k tomu důvod. Může tu být námitka proč bychom se vůbec měli nějak ujasnit, sjednotit, integrovat, zharmonizovat, když všechny různé systé-

my tak jak jsou, prokázaly dlouhodobě svoji důležitou funkci v životě jedince i společnosti. V našem rozhovoru o různých spirituálních směrech a pojetích uvažování Petra-theologa šlo směrem, jak právě zajímavá, osvěžující a snad i prospěšná je právě ta mnohost a příležitostná kontradikčnost různých směrů. Kdyby kvůli náboženským pojetím nevznikalo tolik konfliktů a nebylo vedeno tolik válek, snad bych mu byl alespoň částečně přisvědčil.

Na druhé straně od samotného "společného vyslovení pravdy", jak říká Hynek Lauschmann, zase tolik neočekávám. Místo na 'svém' náboženství, lidé začnou ulpívat na první další příhodné oblasti a začnou se potírat kvůli různostem, které budou vznikat tam.

A tak bych zakončil naše podzimní povídání shrnutím, že dokud nedojdeme k hlubšímu poznání, které vnese mír a krásu do našeho vlastního srdce, svět bude divokou platformou, která nás bude neustále a naléhavě vybízet k nastoupení cesty pravdy...

Volnost srdce Vám přeje

Ashin Ottama



Občas si vyměním dopis se svým učitelem meditace v Rangúnu Sajadó U Vicittasarou. Nikdy nebyl mnohamluvný, anglicky jsem s ním mohl komunikovat jenom s obtížemi, ke komunikaci jsem většinou potřeboval překladatele. Jeho poslední dopis mi přišel nedávno - příloha dopisu byla napsána anglicky. Když jsem ten text četl, mentálně jsem se napojil na má léta praxe a studia v Barmě - a ucítil jsem tu spirituální sílu pradávnej tradice, která tam existuje. Zde v Evropě, jak jsem několikrát vysvětloval, učitelé meditace předkládají Buddhovo učení srozumitelnou soudobou formou, tak aby i člověk bez znalosti celé asijské kultury a bez náboženské inklinace mohl načerpat z esence Buddhovy nauky svůj prospěch. Těm, kteří se naukou chtějí zabývat

intenzivně bych ale doporučil, aby po několika kurzech v Evropě také navštívili na delší čas některou buddhistickou zemi Asie. Všechno je tam jinak, než si odsud dokážeme představit - a je to často jeden šok za druhým. Ale právě to "nepopsatelné", ten dech a síla tisíciletí - s tím se v takové intenzitě jinde nesetkáme.

A tak jsem se rozhodl přílohu dopisu sem zařadit. Snad i na vás dýchne ta uchvacující náboženská síla původní asijské tradice. V Asii je meditace rozuměna především jako náboženská praxe, Buddha zde pro lidi zaujímá formát srovnatelný například s Bohem v křesťanství.

Jitka Hašková přeložila text do češtiny:

Prosba, vyznání a přísliby, které dělá meditující v přítomnosti svého učitele před započtím meditačního kursu

1. KAMMATHÁNAM ME BHANTE DEHI
SAMSÁRAVATTA DUKKHA TO MACANTHÁYA.

Dutiyampi ...(podruhé)....

Tatīyampi ...(potřetí)

Ctihodný, ze soucitu se mnou zadejte mi laskavě instrukci k meditaci příslušného druhu, abych mohl usilovat o vysvobození z nekonečného cyklu znovuzrození a umírání a dosáhnout věčného blaha a požehnání Nibbány. (tříkrát)

2. Ctihodný, svěřuji své tělo a všechny složky své mysli Buddhovi. Podruhé, v době tohoto intenzivního kursu meditace svěřuji své tělo a všechny složky své mysli "Nejvyššímu". Potřetí, v době, kdy kontempluji čtyři základny meditace vzhledu (tělo, pocity, mysl, předměty mysli) svěřuji své tělo a všechny složky své mysli "Plně Osvícenému".

3. Pokud jsem učinil něco špatného vůči ctnostným (osvíceným) bytostem světa, hluboce se skláním, přiznávám to a snažně prosím o odpuštění dnes i v celé budoucnosti.

Podruhé: pokud jsem se prohřešil proti Buddhovi, Pačeka-Buddhovi, vznešeným

(osvíceným) bytostem, rodičům, učitelům a moudrým starším, v pokoře to přiznávám a snažně prosím o odpuštění dnes i v celé budoucnosti.

Potřetí: z hloubi nekonečného cyklu znovuzrození a smrti až do dnešního dne, jestliže jsem udělal z nevědomosti, nesprávného názoru nebo neznalosti nějaký špatný skutek výše zmíněným osobám - ať tělem, slovem nebo myšlenkou - přiznávám to, omlouvám se a prosím o shovívavost.

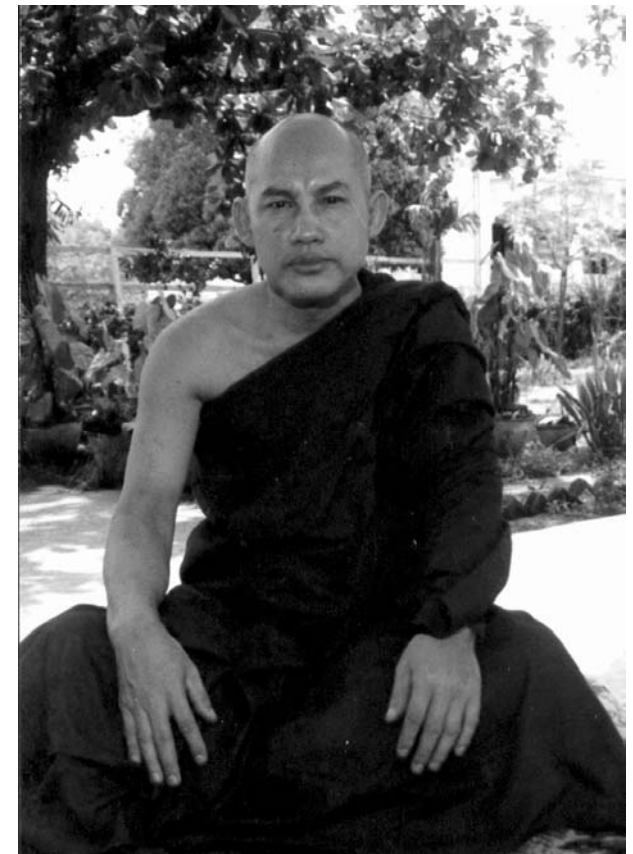
4. Od dnešního dne nadále odpouštím a jsem shovívavý ke všem bytostem, které mi ublížili jakýmkoliv způsobem. (tříkrát)

5. Ať jsou mi všechny moje dobré skutky podporou pro dosažení cesty, jejího plodu a Nibbány. (tříkrát)
Ať moje prospěšné činy štědrosti, etického jednání a meditace (klidu a vzhledu) vyústí v cestu, její plod a realizaci Nibbány. (tříkrát)

6. Ať jsou všechny bytosti šťastny (tříkrát).
Ať jsou všechny živé bytosti ochráněny před ublížením.
Ať překonají fyzickou bolest a mentální utrpení.
Ať snadno nesou těžké břemeno svého těla, ať jsou zdraví a šťastní.

7. Ctihodný, v nekonečném cyklu znovuzrození a smrti jsem trpěl stářím, nemocemi a smrtí v průběhu nesčíslných životů. Teď, v nynější existenci, než mne zdolá stáří, nemoc a smrt, velmi se budu snažit, abych cvičil a aplikoval správný způsob meditace vzhledu. Učen, instruován, napomínán vámi všemi učiteli, je jistá cesta k osvobození od stáří, nemoci a smrti a utrpení všeho druhu, kulminující v dosažení nekonečného požehnání Nibbány.

Sádhú - sádhú - sádhú.-



K tématu 'mezináboženského dialogu' Jindřich Špicner napsal jednomu z účastníků rozhovoru velmi svébytný dopis. Zde je toho podstatná část:

...rád bych se pokusil osvětlit bajkou, co jsem v pondělí večer nakouzl ve věci střetu dogmat (téma Buddha versus soudný den).

"Když nastalo dlouhé příměří, dva sousedé se vrátili na své statky, jež byly za války bojištěm. Sympatizovali s protivnými stranami, a tak si teď každý hleděl svého a osaměle vzdělával svá pole. Oba se při tom museli vyhýbat nevybuchlým střelám a zbytkům minových polí, jež na jejich polnostech válka zanechala. Po dvou třech orbách už každý z nich věděl u kterého keře musí obrátit pluh, za kterým balvanem už není bezpečné zasívat, které stromy zůstanou nenaroubovány, je-li mu život milý.

Čas šel dál, hospodáři se začali přátelit. Jeden byl lovec a druhý houbař, a tak si navzájem dovolili volný pohyb po polnostech druhého. Při setkáních mluvili jednou o lovu, jednou o úrodě, jindy o houbách. Řeč se nikdy nestočila na to, co je rozdělovalo, nehovořili o svých protikladných názorech ani o válce, a tak si nikdy neřekli o nebezpečných místech, která se na jejich

územích rozprostírala, neznáma tomu druhému. Jaksi se to nehodilo.

Snad osud byl takto napsán dopředu, On tak rozhodl, náhoda padla šestkou navrch, pohanská božstva dopustila, štěstěna tomu chtěla - oba sešli se světa přirozenou smrtí. Nikdo z nich nešlápl na minu."

Ale to jen proto, že nemám rád špatné konce.

Statistika duchovní identity účastníků 14-ti denního meditačního kurzu v Liberci (červenec 99)

– do průzkumu se zapojilo 50 absolventů kurzu

Kolik z vás je pokřtěných ? (34)

Kolik z vás je biřmovaných ? (9)

Kolik z vás chodí do kostela nepravidelně – řekněme o svátcích - minimálně 1x ročně ? (37)

Kdo chodí pravidelně na mši, aspoň 1x týdně ? (4)

Kolik je tu duchovních (vyjma učitele kurzu) ? (0)

Kolik lidí žije duchovní život nebo o něm uvažuje mimo některou oficiální náboženskou instituci ? (50)

Kolik z vás žije duchovní život uvnitř nějaké oficiální náboženské instituce ? (3)

Kdo má odpor ke křesťanství ? (1)

U kolika z vás se tímto kursem prohloubil vztah k Bohu ? (10)

Chce se někdo na základě tohoto kurzu nechat pokřtít ? (0)

Po tomto kurzu, kdo chce aktivovat svůj náboženský život ? (7) - *(tato otázka myslím nebyla dost jednoznačně formulována. Většina účastníků tím ale asi rozuměla křesťanský náboženský život.)*

Kolika z vás se během kursu prohloubila praxe meditace *vipassaná* ? (50)

Kdo z vás by se chtěl zúčastnit meditačního kurzu delšího než 14 dní ? (35)

Uvažoval někdo o tom, stát se "profesionálem", např. stát se mnichem ? (10)

Vipassaná romance: kolik z vás se během kursu do někoho z přítomných tak trochu zamilovalo ? (9) *...se jich přiznalo...*

Kdo praktikuje meditaci za cílem dosažení Nibbány ? (35)

Komu se alespoň částečně vyřešili nějaké životní problémy ? (46) - *Pozor!*

Kvůli tomu ale nejezdíme na kursy meditace!!

Komu v průběhu meditace se otevřely nové životní problémy ? (4)

Kolik z vás medituje také pro dobro ostatních lidí? (38)

Je někdo schopný praktikovat meditaci *vipassaná* aniž by cítil náboženské zanícení, tzn. čistě jako psychologickou metodu bez devocionality? (30)

Kolika z vás východní nauky pomohly pochopit křesťanství? (32)

Podobná statistika ze 14-ti denního meditačního kurzu na Slovensku (červenec-srpen 99).

Do ankety se zapojilo 28 účastníků kursu.

Kolik z vás je pokřtěných? (25)

Kolik z vás je biřmovaných? (11)

Kolik z vás chodí do kostela nepravidelně – řekněme o svátcích - minimálně 1x ročně? (16)

Kdo chodí pravidelně na mši, aspoň 1x týdně? (1)

Kolik z vás si občas zajde do kostela - třeba jen si tak zameditovat? (8)

Kdo má odpor ke křesťanství? (1)

Kdo může přinejmenším křesťanství tolerovat? (27)

Kolika z vás meditace pomohla prohloubit křesťanskou víru? (4)

U kolika z vás se tímto kursem prohloubil vztah "s tím Nejvyšším"? (24)

Chce se někdo na základě tohoto kurzu nechat pokřtít? (0)

Kolik z vás chce praktikovat duchovní cestu v rámci nějaké oficiální náboženské instituce? (1)

Kolik z vás praktikuje doma nebo mimo nějakou náboženskou instituci? (28)

Po tomhle kurzu, kdo chce pravidelně praktikovat? (15) - *otázka bohužel nebyla jasná jestli je míněno křesťanství anebo buddhistická meditace a tak odpověď nemá statistickou hodnotu.*

Je někdo schopný praktikovat meditaci *vipassaná* aniž by cítil náboženské zanícení, tzn. čistě jako psychologickou metodu bez devocionality? (15)

Kdo není schopen meditovat bez náboženského zanícení, devocionality? (1)

Komu se alespoň částečně vyřešili nějaké životní problémy? (14)

Komu v průběhu meditace se otevřely nové životní problémy? (9)

Kolik z vás medituje také pro dobro ostatních lidí? (21)

Vipassaná romance: kolik z vás se během kursu do někoho z přítomných tak trochu zamilovalo? (5)

Uvažoval někdo o tom stát se "profesionálem", např. mnichem? (9)
