

## KARAṆĪYA METTA SUTTAM

### Přednes č. 1

Gotama Buddha pronesl tuto řeč ke skupině mnichů, kteří žili v lese. Trávili tam tři měsíce *vassa* <sup>1)</sup>. Když už meditovali nějakou dobu, objevily se pro ně velmi nepříjemné okolnosti. Tohle je důležitý bod pro meditující... Díky tomu, že mniši neměli dost *mettā* <sup>2)</sup>, je *devové* <sup>3)</sup> sídlící nad korunami neměli rádi. Naši mniši byli ale velmi ctnostní, a proto stromová božstva již nemohla zůstat na vrcholcích stromů. Když mniši žili pod nimi, nutilo je to sestupovat. Až si nakonec ti *devové* usmysleli: „Tak, teď už nám nezbývá nic jiného, než vyhnat tyhle *bhikkhy* <sup>4)</sup> pryč z našeho lesa.“ Nato jim začali ukazovat různé strašidelné výjevy, jako bezhlavá těla, pokroucená, znetvořená a podobně. Jak se mniši začali bát, postupně jim bylo špatně, vyhubli, zežloutla jim kůže, a vůbec ... nevypadali dobře. A tak se odebrali za Buddhou a sdělili mu: „Ctihodný pane, my v tom lese už nemůžeme zůstat.“ Buddha odpověděl: „Ne, ne, to je pro vás velmi vhodné místo, to je místo pro vás jako dělané.“ Poté je naučil *mettā* meditaci za pomoci této **Karaṇīya Mettā sutty** (Sn 1.8 a Khp 9).

Všichni meditující *yogi* potřebují *mettā*. Ale my tady nemusíme mít strach z nějakých duchů a podobných úkazů. Tady takové problémy nemáme. Ať vás ani nenapadne představit si, že bychom u nás mohli vidět nebo čelit takovýmhle věcem, ...to je: mimo meditaci. Zato v meditaci všichni *yogi* zažívají podobné věci: různé výjevy, bezhlavé patvary, to všechno můžete spatřit. To ale nebyl případ těch mnichů, takže bychom ty dvě situace neměli zaměňovat.

Ten, kdo žije v lese, musí mít velkou moudrost. Dobře lze pochopit jakou z rozprav jako **Vanapattha sutta** (MN 17), **Bhaya-bherava sutta** (MN 4). Druhá z nich vysvětluje příklad *bodhisatty* <sup>5)</sup>. Dokonce i sám budoucí Buddha byl občas vystrašen, musel čelit takovým děsivým okolnostem. V noci občas slyšel různé zvuky způsobené zvířaty, jako jelen, páv ... Rozličné podivné zvuky se okolo něj ozývaly, a on je prozkoumal a tak došel ke zjištění, že se jich není třeba bát ... Že to je kvůli těm kterým určitým tvorům. V lese některá zvířata spí ve dne a jsou aktivní v noci, takže není třeba se jich bát. Ta zvířata se naopak bojí nás, a proto utíkají, ale my si můžeme myslet, že jsme viděli ducha. Případ vysvětlený v komentáři ke **Karaṇīya Mettā sutta** (dále jen **KMS**) (Sn 1.8 & Khp 9) a zážitky z naší meditace jsou dvě různé věci, takže v **KMS** ti *bhikkhové* neměli dost *mettā*.

1 VASSA: „období dešťů“ - tři lunární měsíce počínající červencovým úplňkem. Tradičně by měly být mnichy stráveny intenzivní meditací či alespoň studiem Dhammy

2 METTĀ: dobrotivost, (milující) laskavost

3 DEVA: nebeské bytosti, ačkoliv pojem zahrnuje i bytosti z jemnohmotných a nehmotných oblastí (zde označovány jako božské světy), většinou se jím míní jen obyvatelé šesti nebeských světů smyslové oblasti

4 BHIKKHU: „ten, který chodí za almužnou.“ Označení pro Buddhova mnicha, v drtivé většině případů používáno jen pro mnichy s vyšší ordinací. V suttách jde také o označení toho, který „pocítil bázeň ze *samsāry*“ - koloběhu zrozování.

5 BODHISATTA: skt. „bódhisatva“ je jedinec usilující o buddhovství - probuzení, většinou je takto odkazováno na Buddhu (Gotamu) před jeho osvětlením.

>>Jednou jsem (tj. Loku Hāmuduru) byl v *kuṭi* <sup>6)</sup> v lese. Nikdo tam nechodil rád, protože okolo desáté v noci někdo klepal na dveře. V téhle *kuṭi* měly dveře dvě části: horní a spodní. Když jste chtěli, mohli jste spodek zavřít a nechat vršek otevřený a naopak. No, takže já si takhle jedné noci na toho klepajícího ducha počíhal. Vrchní část dveří jsem zavřel a spodek jsem nechal otevřený. A tak jsem toho „ducha“ načapal. Velmi blízko dveří rostl strom s malým ovocem a kvůli jeho vábivé vůni tam přilétal druh Srí Lanských sršňů. Obyčejně se nic zvláštního nedělo, ale za úplňkových nocí jich přilétalo mnohem víc a všichni si sedali na dveře. V džungli jsou pěkně velcí gekoni. A ti chodili na ty sršně a přitom klepali ocasy na dveře, navíc na gekony občas chodily krysy a netopýři, kteří způsobovali další klepání a šustění. Byl jsem sebou velmi potěšen a hned jsem to tamním mnichům vyložil. Ano, takovéhle strašidelné věci se v džungli dějí. Ale když je prozkoumáme, není tu nic, čeho by se bylo potřeba bát.<<

Kvůli takovýmto okolnostem může meditace spadnout na nízkou úroveň – *samatha* a *vipassanā* <sup>7)</sup> můžou vymizet. Strach znamená odpor... Jsou vzájemně závislé... Kvůli strachu přichází odpor a naopak. Odpor má další různé podtřídy jako strach, podráždění, zloba atd. Ty všechny patří pod odpor. Když někdo žije v lese a má strach, tak to znamená, že má odpor. Ano, strach je *upakkilesa*, meditační nečistota ... To je jakási jemnější nečistota. Když praktikujeme *mettā*, můžeme tento strach oslabit a odsunout. Právě pro podmanění si strachu Buddha pronesl tuto **KMS**. Ten, kdo má dobrou *mettā*, může žít s jakýmkoliv osobami, tvory, duchy, může spolužít i se zvířaty ... Kým či čímkoliv. Některá zvířata přicházejí blíž k lidským bytostem – myslí si, že jim lidé pomohou. Dokonce i slůňata a tygřáci mohou přijít blízko k člověku. Myslí si, že jim pomůže, a tak není třeba se jich bát. Takto je *mettā* meditace *yogimu* velmi nápomocná ve dvou ohledech: zaprvé s nedostatky přicházejícími zevnitř (jeho vlastními), zadruhé s problémy přicházejícími zvenčí. *Mettā yogimu* pomáhá čelit oběma.

### [ *Karaṇīyam-atthakusalena ...* ]

Než začneme s *mettā* meditací, jsou zde určité předcházející předpoklady – první část **KMS** vysvětluje právě tyto požadavky: „*Karaṇīyam-atthakusalena*.“ *Karaṇīya* znamená: „co by mělo být vykonáno.“ S tím také musíme rozumět i tomu, „co by nemělo být vykonáno“ ... Obojí *karaṇīya* i *akaraṇīya*. „*Atthakusalena*“ ... je odvozeno od *attha kusala*, což je volně: „tím, jehož cílem je sebekultivace.“ To je emancipovat se a takový jedinec by měl vědět, co by měl a neměl dělat.

Tak jsou zde tyto dva aspekty, které musíme pochopit:

- 1) *attha kusala* X *anatta kusala*
- 2) *karaṇīya* X *akaraṇīya*.

Na tomto světě jsou dva druhy osob – jeden chce dělat věci pro svůj vlastní prospěch a ten druhý ne ... My si možná prostě myslíme: „Teď medituju!“ Ale to se takhle nestane a nestává. Jsou určité závazky a povinnosti, které musíme nejprve splnit. A neděláme je pro tuto instituci (tj. práce pro chod meditačního centra), je to pro nás samotné ... Ty prospívají naší praxi. Ony možná vypadají něco jako „dělám něco pro tohle místo apod.“ ... Ale ve skutečnosti je to součástí rozvoje naší mysli.

6 *KUṬI*: chatka či volněji jakýkoliv přibyték meditujícího / mnicha

7 *SAMATHA* a *VIPASSANĀ*: dva typy meditace klidu / soustředění a vhledu

## [ *Karaṇīya* ]

Budeme mluvit o tom, co by mělo být vykonáno – *karaṇīya* a co by nemělo být vykonáno – *akaraṇīya*. Jsou to tři věci. A to: *adhisīla*, *adhicitta*, *adhipaññā*. Dříve než se začne s *mettā*, měl by se život přizpůsobit takovým způsobem, aby se v jeho rámci tyto tři rozvíjely: to je *adhisīla* - což znamená vyšší výcvik ctnosti, *adhicitta* - vyšší kulturu mysli, *adhipaññā* - vyšší moudrost – vše nad nebo za běžnou úroveň.

## [ *Adhisīla* ]

*Adhisīla* zde ... normálně bereme tuto *adhisīla* jako *upasampadā* <sup>8)</sup> *sīla* – *pāṭimokkha sīla*. Ale tady to tak není. Je to také *adhisīla*, to je: *upasampadā sīla* je také *adhisīla*. Ale já teď vysvětlím praktické aspekty *yogiho adhisīla*. *Adhisīla* není něco vnějšího nebo umělého, je to tak, že v rámci *adhisīla* je cosi vstřebáno do našeho života. Je to zvnitřněno – nemusíme si pomyslet: „Teď zrovna dodržuju tohle nebo tamto pravidlo ... dělám tohle nebo tamto,“ vůbec není potřeba o tom přemýšlet. Všechny tyto věci jsou součástí našeho života. A tento stav přichází po potlačení překážek. Kvůli této *sīla* není naše meditace vůbec narušena ... „*kukus*“ - to je kvůli výčítkám.

Touto úrovní rozumíme *sīla visuddhi* <sup>9)</sup>. Mysl takovéto osoby, která praktikuje správným způsobem, se bude klonit ... to je od *sīla* části praxe, se bude přirozeně klonit k *vipassanā* - vhledu. Jak dosahuje standardu *samatha* - klidu, je zde potenciál pro to, že se praxe může začít klonit k pronikavým poznáním vhledem. Tato poznání ještě nevyvstala, ale *adhisīla* jim pomáhá – tak nějak pokládá základy, aby poznání mohla vyvstat. Překážky již byly potlačeny, nebyly ještě úplně vykořeněny, ale nejsou již pro *yogiho* problémem. Není zde už žádný nepokoj týkající se *sīla*. Víte, něco jako: „Moje *sīla* by mohla být porušena.“ Není pravděpodobné, že jí poruší. Protože už je *yogi* v *sīla* dobře zakotven, přestává si s ní lámat hlavu. Zrovna tak tu není ulpívání na této *sīla*-stránce výcviku. Ano, naše *adhisīla* tj. *upasampadā sīla* [mějme na paměti, že přednáší mnich] je čas od času porušena a my jí znovu a znovu obnovujeme. Ale tuto pravou *adhisīla*, o které jsem prve mluvil, není možné porušit.

## [ *Adhicitta* ]

Dále *adhicitta* znamená vyšší stav mysli, vyšší mentální čistotu, když byly překážky potlačené dlouhou dobu - to je jinými slovy, na úrovni *jhāna* <sup>10)</sup> nebo za ní. Někdy to bývá zneužíváno nebo tomu bývá špatně porozuměno, tomuto *adhicitta* – jako tyhle určité „vyšší stavy vědomí.“ A lidé pak dělají různé rituály se záměrem / silným rozhodnutím, víte, jako třeba: „Vyhraju světový pohár!“ a tak podobně ... a pak už jen vidíme, jak to zcela zřejmě nefungovalo. Tak takové věci vůbec nemají s *adhicitta* nic společného. A pak jsou tu občas také léčitelské schopnosti. Léčitelství nemá s pravým

8 *UPASAMPADĀ*: vyšší ordinace. Stejně jako je pro novice nejzávažnějších deset etických předsevzetí, je pro mnichy s vyšší ordinací - tj. *upasampadā bhikkhu* – nejzávažnější soubor 227 pravidel tzv. *Pāṭimokkha*. Obojí mají nad to ještě velké množství „malých“ pravidel a doporučení, která se snaží plnit.

9 *SĪLA VISUDDHI*: očistění ctnosti, etiky. První ze sedmi stupňů očistění vedoucích ke konečnému cíli – *nibbāna*.

10 *JHĀNA*: meditační pohroužení (odvozeno z *jhāyati*, jehož dva významy mají původ v (o)zářit: 1)posvítit si na něco – medítovat, kontemplotovat 2)žhnout). Je dosaženo získáním plného soustředění, během něhož dochází k překonání / potlačení (sežehnutí) pěti překážek, i když pouze dočasně. Tento stav vědomí je nicméně naprosto bdělý a jasný. Rozlišují se dva páry *jhāna*: čtyři v jemnomotné oblasti / oblasti (pouhých tvarů) a následující čtyři v nehmotné oblasti. V obou případech jde o postupně jemnější a ztišenější stavy.

vyšším stavem myslí co do činění. Někdy je také předvádění různých speciálních kousků, triků nebo kouzel přičítáno „vyšším / pozmeněným stavům“ vědomí či myslí.

>> Také já jsem v mém mládí prozkoumal a prostudoval tyhle záležitosti. Když jsem chtěl, dokázal jsem nechat z pod země vycházet zvuky a nebo nechat z kotle oleje vylétnout malého ptáčka. S použitím všech svých peněz jsem dokázal manifestovat víc než jich bylo původně... Takové byly moje zájmy, když mi bylo mezi dvanácti a patnácti. Další trik byl takovýhle: Se zapálením speciální lampy vyvoláte po celém domě obrazy plazících se hadů. Všechny tyhle věci jsou spojeny s neblahodárností. Jako například potřebujete olej z určitého druhu malého hádka zabitého specifickým, velmi bolestivým způsobem a naloženého po nějaký čas ... <<

Toto všechno by mohlo být považováno za *adhicitta*, ale nemá s ní nic do činění. Ve skutečnosti může přijít jen díky *samatha* nebo *vipassanā*. Pro běžnou osobu tenhle druh „zázraků“ není tak škodlivý. Ale když je dělá nějaký mnich, zejména s vyšší ordinací, je takové předvádění zázraků a provozování magie velmi neblahodárné. Ano, pro Davida nebo George není až tak závadné ukazovat ostatním všelijaké kousky a tvrdit: „Á, tohle je *adhicitta* – 'vyšší stav vědomí'!“ Ale když to dělá *upasampadā* mnich, je to velmi na škodu. Protože když *bhikkhu* něco takového dělá, mnoho lidí může být jeho činnostmi zavedeno. Takové jedince pak můžeme identifikovat jako „*bālo*.“ Hlupáci, kteří uzavírají cestu k *nibbāna* <sup>11</sup>). Někteří mniši se chytli astrologie a předpovídají budoucnost... a dokonce si myslí, že mají nějaký druh zvláštní síly, co jim umožňuje věštit. Před nějakým časem mi někdo řekl, že se nějací lidé s *adhicitta* chystají do našeho parlamentu – tj. jako poslanci. Jediné, co k tomu mohu říci je, že jistojistě nikdo s *adhicitta* by neskončil ve sněmovně.

*Adhicitta* znamená velmi vysokou úroveň *samatha*. Tato *adhicitta* se pak mění v *adhipaññā*. *Adhicitta* je vždy na úrovni *saṅkhāra-upekkhā nāṇa* <sup>12</sup>), nebo jinak: *jhāna*-mysl, co přichází se *saṅkhāra-upekkhā nāṇa*, té rozumíme jako *adhicitta*.

### [*Adhipaññā*]

Kdo má *adhicitta*, ten správně přímo poznává *tilakkhaṇa*: *dukkha* - útrpnost, neuspokojivost, *anicca* - nestálost, *anattā* - ne-já a je velmi blízko *nibbāna*. Tedy pokud je to opravdová *adhicitta*. Ano, tehdy bere předměty s *tilakkhaṇa* - třemi charakteristickými znaky existence. Tuto vysokou úroveň nazýváme *adhicitta* a v této fázi jsou již překážky úplně potlačeny <sup>13</sup>) ... poté náhle přichází *adhipaññā*. Osoba, která do této míry potlačila *nīvaraṇa*, dospívá k *adhipaññā*. Zároveň s tímto náhlým vyvstáním *adhipaññā* je možné *nīvaraṇa* zlomit či vyhladit.

V **Aṅguttara Nikāya** je mnoho krátkých *sutt* (a také v **SN**) s vysvětlením k *adhisīla*, *adhicitta* a *adhipaññā*. A na nás je, je prostudovat. *Yogi* obvykle dospívá do této trojí „*adhi*-“ fáze, když dojde na *anuloma-nāṇa* <sup>14</sup>) úroveň, to znamená prodlévá na ní v *adhipaññā*. Právě toto by měl

11 *NIBBĀNA*: skt. „nirvána“, doslova znamená „vyvanutí / vyhasnutí (touhy)“. *Nibbāna* představuje nejvyšší a konečný cíl Buddhova učení - konečné a úplné osvobození od veškerého dalšího zrozování, stárnutí, nemoci a umírání, od veškerého utrpení a strasti. „Zánik chtivosti, zánik nenávisti a zánik zaslepenosti – to se nazývá *nibbāna*.“

12 *SANĀKHĀRA-UPEKKHĀ NĀṆA*: „poznání vyrovnanosti ke všem formacím,“ je jedním z poznání tvořících „očistění poznáním a zřením pokroku na stezce“ šestého ze sedmi stupňů očistění vedoucích ke konečnému cíli – *nibbāna*.

13 *NĪVARAṆA*: překážky / nečistoty myslí: *kāmacchanda* – smyslová žádostivost; *vyāpāda* – zlovůle; *thīna-middha* – ztrnulost a malátnost; *uddhacca-kukkucca* – nepokoj a výčitky; *vicikicchā* – pochybnost

14 *ANULOMA-NĀṆA*: „poznání přizpůsobení m se (pravdě),“ poslední z poznání vzhledem (*vipassanā-nāṇa*) tvořících „očistění poznáním a zřením pokroku na stezce“ viz. **Rathavinīta** *sutta* (**MN 24**) a podrobněji **Vism XXI**.

yogi cvičit. Nejdříve je třeba potlačit překážky, jen pak je lze zlomit. A to samé platí i o *saṃyojana* <sup>15</sup>). To je: teprve po potlačení všech deseti pout, jenom poté může jedno, dvě, tři či více prasknout. Tyto tři „*adhi*~“ jsou tu k ubíjení či oslabování pout, kterých máme deset. A právě k jejich zničení je potřeba *adhisīla*, *adhicitta* a *adhipaññā*. Také mniši z naší sutty původně šli do lesa, aby je rozvíjeli a díky tomu přetali pouta. Ale kvůli té události, kdy je ti *devové* strašili, nebyli schopni kultivovat *adhisīla*, *adhicitta* a *adhipaññā* a zbavit se pout.

Poslední dobou chtějí lidé zlomit jen tři pouta a dosáhnout *sotāpanna* <sup>16</sup>). S mnoha jinými věcmi to v podstatě není problém – něco si myslet či říkat. Ale v tomto případě to neplatí: není dobré ani myslet si to ani říkat to. Protože všech našich deset pout musí být stejnou měrou potlačeno nebo-li všech pět překážek musí být stejnoměrně potlačeno. Dnes si lidé říkají něco jako: „Jó, kéž bych tak jenom byl schopnej potlačit ty pochyby a stát se sotápanou! To by mi úplně stačilo!“ Když slyším někoho říkat něco podobného, tak mi vyvstává hodně myšlenek spojených se zlostí. Už jen při zaslechnutí takové poznámky: „Potlač jednu překážku a zlom tři pouta...“ to je jak smlouvání nebo 'AKCE' v supermarketu. Co jim mám říkat? Jsou jak ovce... je to rozhodně špatné a to i pro mne – s mou myslí spojenou s odporem a averzí. Navíc jim občas ani nelze nic říci protože toho „tolik“ vědí. Také jsou lidé, co jsou na úrovni *sotāpanna* oficiálně a formálně (s diplomem či certifikátem). Obzvlášť takové je obtížné přesvědčit, aby své různé úvahy vzali zpět a pochopili, že je nutné potlačit všech deset pout a plně rozvinout *adhisīla*, *adhicitta* a *adhipaññā*. Pro zlomení pout či *saṃyojana* tyto tři „*adhi*~“ by měly pracovat rovnoměrně. Je to takto...

>>[s obrázkem] ... jako příklad... Tak tenhle chlapík buší do toho balvanu bacínkem, a jak bez přestání tluče, tak podle jeho úsilí a zručnosti začne ten balvan pukat. Stejně *sati* <sup>17</sup>) a *sampajañña* bijou do všech deseti pout... [s úpravou obrázku] ...Takže podle toho, jak ten chlapík tluče, se ten kámen láme a právě tak je to podle naší *sati* a jasného porozumění jak deset pout praská. Tyto věci bychom měli dobře poznat, zvlášť protože svět jde k nim v protikladu.<<

*Karaṇīyam-atthakusalena*... ano, k rozvíjení sám pro sebe... tj. *adhisīla*, *adhicitta* a *adhipaññā* a pak bychom také neměli dělat nic, co by je mohlo nějak poškodit. Ale, co musí být uděláno, musí být uděláno. To je: když je potřeba někomu vyčinit, tak to udělám, ale bez averze a to samé platí i pro chválu.

## [Akaraṇīya]

15 *SAMYOJANA*: deset pout vážících bytosti v koloběhu existence:

1) *sakkāya-dīṭṭhi* - osobnostní názor; 2) *vicikicchā* - pochybovačnost; 3) *sīlabbata-parāmāsa* - lpění na pravidlech a rituálech; 4) *kāma-rāga* - smyslová žádostivost; 5) *vyāpāda* - zlovůle; 6) *rūpa-rāga* - žádostivost po jemnomotné existenci; 7) *arūpa-rāga* - žádostivost po nehmotné existenci; 8) *māna* - domýšlivost; 9) *uddhacca* - neklid; 10) *avijjā* - nevědomost

16 *SOTĀPANNA*: „ten, který vstoupil do proudu;“ Ušlechtilý jedinec na nejnižším ze stupňů probuzení. „Když vstoupí člověk do proudu (směřujícího k *nibbāna*), poté co odstraní (první) tři pouta, nezrodí se již v nižších světech, je pevně zakotvený a předurčený k plnému osvobození. Poté, co se ještě maximálně sedmkrát zrodí mezi lidskými nebo nebeskými bytostmi, dosáhne konce veškerého utrpení.“

17 *SATI*: české překlady jako uvědomělost, bdělá pozornost, všímavost, bdělost ... pojem plně nevystihují, proto dále již ponechávám bez překladu. Dle vysvětlení ct. Pemasiriho, jde o faktor mysli ustanovený (?? např./nejen) na základě pozornosti, ovšem bez chtivosti a odporu - pojící se pouze s *kusala* – tj. blahodárnými stavy. Je třeba jej odlišit od pouhé dobré *manasikāra* - pozornosti (jak *sati* vykládají jiní), která se pojí s *kusala* i *akusala* stavy.

Co se týče *akaraṇīya* jsou tu čtyři *vipatti* tj. způsoby odchýlení se od správné praxe, neprospěšné věci, kterým bychom se měli vyhnout. Jsou to tyto čtyři: *sīla-vipatti* znamená ztrátu či zničení *sīla* – ctnosti, *diṭṭhi-vipatti*, což značí ztrátu či zničení (správného) názoru, *ācāra-vipatti* - porušení (správného) způsobu chování a *ājīva-vipatti* nazýváme ztrátu nebo zničení (správného) živobytí. Jestliže máme některou z nich, nemůžeme dosáhnout věci, o kterých jsme mluvili prve - *adhisīla*, *adhicitta* a *adhipaṇṇā*. Nelze je získat s těmito *vipatti*.

Pokud vezmeme mnichy s vyšší ordinací, je snadné tyto čtyři velmi přesně rozlišit: dle *pāṭimokkha* lze prvních sedmáct nejzávažnějších prohřešků zahrnout pod *sīla-vipatti*, dvě stě tři dalších pravidel pod *ācāra-vipatti* a jedna dvaceti nevhodným způsobům obživy, jichž by se měl mnich zdržet, rozumíme jako *ājīva-vipatti*. A všechno další, jako nesprávné názory a tak jsou *diṭṭhi-vipatti*. Jak vidíte pro *upasampadā bhikkhu* je opravdu snadné je rozčlenit, ale pro laiky už to takhle snadné není. Také mnich s vyšší ordinací znamená někoho, kdo je velmi blízko dosažení *nibbāna*, když správně praktikuje. K tomu tu je tohle přirovnání: Laik je někdo, kdo pro dosažení *nibbāna* musí překonat poušť, kdežto mnich už tu poušť přešel – k dosažení mu zbývá udělat už jen velmi málo.

Také v laickém životě jsou věci týkající se ztráty či poškození (tj. *vipatti*), ty ale nekorrespondují s těmi, jež se uplatňují pro mnichy. Tyto jsou zvláště pro laický nebo rodinný život: Ztráta či zničení majetku, což může přinést spousty dalších problémů. Ztráta či zničení *ñāti* neboli příbuzných, k tomu také patří kamarádi, přátelé, známí a společníci, to vše opět nesoucí další obtíže. A pak tu je ztráta ctnosti – sem patří druh *sīla*, který dodržujeme (jako pět/osm/deset etických rozhodnutí). Tyto tři v případě dlouhodobě praktikujícího *yogiho* či ordinovaných – protože obojí se vzdávají majetku, příbuzných atp. - tyto tři ztráty opravdu nemají takový dopad a vliv na jejich život jako mají pro ostatní – světského člověka, pro kterého jsou majetek a příbuzenstvo s přáteli a spol. velmi důležitá.

V případě mnichů, pokud bude jejich *sīla* porušena jakýmkoliv způsobem (tj jsou-li i nadále mnichy), mohou jít za jiným mnichem a vše přiznat a učinit další nápravné kroky. Někdy se stane, že je někdo křivě obviněn z nějakého přečinu. A dál se to může vyvinout i tak, že je donucen zaplatit za to tj. příkazem soudu atp. Ale dotyčný nic nespáchal, a tak ač tu nebylo žádné porušení *sīla*, odpykává si trest. Když mi bylo tak dvacet nebo dva a dvacet, navštěvoval jsem věznic. Potkával jsem se v nich s velmi dobrými lidmi, kteří v tam byli uvězněni, a někteří z nich nespáchali žádné zločiny, a i tak byli odsouzeni na doživotí. Třebaže ani jedinkrát nezabili ani zvíře, ani mouše by neublížili, přesto byli křivě obviněni z vraždy lidské bytosti. Myslím si, že to má co dělat s přirozeností *kamma-vipāka*<sup>18)</sup> – být takhle falešně obviněn.

Ještě k *ājīva-vipatti* – porušení živobytí – v případě mnichů: neměli by pracovat např. jako státní učitelé, úředníci, nebo jako tyhle poslanečtí mniši. Ti patří do stejného „*ājīva-vipatti-rance*“. Možná i jsou přesvědčeni, že nebýt jejich usilování, by tato *sāsana*<sup>19)</sup> nemusela přežít, ale ve skutečnosti to jde proti ní...



---

18 *KAMMA & KAMMA-VIPĀKA*: volní čin / konání & jeho následek; skt. „karma“ je ne zcela správně / jasně používánov obojím významu.

19 (*BUDDHA*) *SĀSANA*: označení Buddhova učení jako celku

## Přednes č. 2

Dnes jsem vlastně nehodou zapnul televizi. A náhoda tomu chtěla, že zrovna tématem diskuze učených mnichů v pořadu byla naše **Karaṇīya Mettā sutta (Sn 1.8 a Khp 9)**. V podstatě šlo o vysvětlení, jak a které kvality je nutno kultivovat. V **KMS** je načrtnuto jak je třeba je rozvíjet před samotnou meditační praxí.

Někteří lidé přicházejí s různými představami o dosažení *nibbāna* – to je jejich hlavní cíl; jiní přicházejí s dalšími problémy ve svých hlavách a pak je vnucují ostatním a vůbec působí trable. Zrovna nedávno jsem se setkal se dvěma takovými případy a byl jsem donucen zakročit. V jednom případě žádostí o jeho odchod. Někdy se zdá, že *yogi*, kteří přicházejí, nemají vůbec představu, jak se včlenit a usadit na místě, jako je naše centrum. Samozřejmě se mohou vyskytnout nedostatky, ale způsob, jakým dotyční k problémům přistupují a jak pak o nich mluví, vše jen zhoršuje. Až pak nejsou schopni dále rozvíjet svou praxi ... Pokuste se udržovat *kuṭi* v nejlepším možném pořádku ... Pak ale, když tito *yogi* přijdou a stěžují si na všechno zařízení, které je pro ně v *kuṭi* k dispozici, tak v mojí mysli začnou vzrůstat pochybnosti i o klucích, kteří tu pracují a mají na starosti mimo jiné i údržbu *kuṭi*. A to vše musí být vyjasněno a následně je pak těžké sednout si k meditaci. Určitý stupeň trpělivosti a laskavosti a tak dále, tyto kvality musejí být rozvíjeny, ještě než se třeba pustíme do meditace. I jistá míra utrpení je pro meditující nutná. My bychom je neměli tak nějak rozmazlovat nebo kazit.

[tady se LH zeptal na Štěpána a zda se o sebe jako Češi navzájem staráme ...]

To je dobře, že na sebe takhle dohlédnete, zjistíte, jestli je druhým dobře a řeknete si, jestli je přednes a další potřebné informace. A vůbec že se staráte. Takže takový druh souhry je pro mnichy a praktikující velmi uklidňující a potěšující. Právě další požadavek je popsán takto: "Když jste v komunitě meditujících, měli byste k sobě přistupovat s láskou a laskavostí, se starostí jeden o druhého." A k tomu se uvádí toto přirovnání: "Mají být jako voda a mléko, které se dokonale smísí, až splývají v jedno." Někdy se díváme jeden na druhého bez laskavosti a péče – jen hledáme chyby jako: "Á, tenhle člověk mě dnes zdržel od meditace," anebo něco podobného. Ale je lepší mít zájem a péči už v samotném způsobu, jakým se po sobě díváme a ve způsobu, jakým jsme ochotni fungovat s druhými.

Zprvu k pravidlům týkajícím se zdrženlivosti, hlídání se. Máme tu čtyři druhy střežení se . Jsou to: *pāṭimokkha saṃvara sīla* – pro plně ordinované, *indriya saṃvara sīla* - střežení smyslů; pak ještě *ājīva pārisuddha sīla* – čistota živobytí a *paccaya sannissita sīla* – moudré používání prostředků [doslova ctnost (spočívající ve) střežení (se dle) *pāṭimokkha*, ctnost (spočívající ve) střežení smyslů, ctnost (spočívající v) úplné čistotě živobytí, ctnost (spočívající v) moudré používání prostředků].

### [ *Pāṭimokkha saṃvara sīla* ]

Zde není pro plně ordinované vynechán žádný aspekt výcviku. A tak ať už jsou tu jakékoliv druhy střežení jednání na základě řádových pravidel, oni je dodržují způsobem, který zahrnuje vše – každý druh a systém výcviku. Toto slovo *pāṭimokkha* znamená rychlé dosažení *nibbāna*. Buddha nám

proto v jedné ze sutt Sutta Nipāta (Sn 1.12, Muni sutta: „The Sage“) dal přirovnání. V něm se říká o laicích, že jsou jako pávi s jejich nádherně vybarvenými a na odiv vystavenými hávy z per, kteří dokáží tancovat a natřásat se a tak přitahovat pozornost ostatních a vůbec předvádět se. A ti jsou srovnáváni s laiky, kteří jsou zaneprázdněni tolika různými aktivitami a pořád se do něčeho zaplétají. Ale *bhikkhu* - mnich je přirovnáván k labuti, jejíž vzezření je docela prosté. Ale za to je mnohem rychlejší a také dokáže létat mnohem výše. Kdežto páv se zmůže nanejvýš na přeskakování ze stromu na strom. Na této stezce emancipace jsou mniši jako labutě. Pávi se také dostávají do bitek s hady a dalšími predátory a vůbec bojují o přežití. Pravda, jsou překrásní, ale také musejí čelit více životním zapeklitostem. Mnich má, zdá se, lepší podmínky – nemá problémy s rodinou, rodiči, dětmi, majetkem ... a dalšími vyrušeními. Jeho cesta vypadá poměrně hladce. Pro laiky je zde více závazků. Není to tak, že by nemohli postupovat, i oni mohou na této jedinečné stezce kráčet, jen pomaleji. [K Davidovi] Kupříkladu tys vyjádřil touhu ordinovat. Můžeš tak učinit třeba i jen na pár měsíců a pak se róby zase vzdát. Takže ještě jednou: *pāṭimokkha* je něco jako rychlá stezka či rychlodráha k *nibbāna*. Je na to také odkazováno jako na ... něco nespočetného...

[Komi]: „Kótijak“ je milión, svámiwahansé?

[Ct. Dhammarakkhita]: Deset miliónů.

[LH]: „Kótijak“ *saṃvara sīla* se též používá. A toto sousloví znamená pravidla zdrženlivosti a „kótijak“ je tu pro dodání jejich rozsahu – prakticky jakýkoliv druh střežení se spadá do této kategorie. Je to něco, do čeho je třeba se pustit s vírou a důvěrou. Bez nich by bylo obtížné následovat tento typ praxe. Čím více důvěry v učení máte, tím snadnější to je a tím lépe budete postupovat.

>> Představený Malwattské kapituly jménem Dhammarakkhita <sup>20)</sup> měl velký, pod lesní tradicí spadající, klášter v místě zvaném Malianda. A tenhle mnich nás tu v Kandubodě s velkou oddaností a důvěrou navštěvoval. Bral sebou tyhle všechny možné druhy obilovin, luštěnin a podobně, o které se starali jeho pomocníci, co s ním přijížděli autobusem. Obvyčně sotva přijel, začal se po mně vyptávat. Když mně našel, tak mi, ač sám představený *araṇy* <sup>21)</sup>, povídá:

„Pemasiri, ty tu máš na starosti zvonění na *yogi* ... chtěl bych tvojí práci!“

A já si pomyslel: „Proč jen chce vstávat před třetí ráno a jít celou tu štreku, jen aby zazvonil? Nebude to pro něj problém?“ A tak jsem mu řekl: „Bhante, víte, nemusíte to dělat, to není potřeba.“

„Ne, ne, ne, já to opravdu chci dělat, protože kdokoliv zvoní na ten zvon, je ten, který svolává všechny k meditaci. Oni musí vstát, opláchnout se a s velkým nasazením dojít do haly a meditovat... a já chci všechny zásluhy za takovou blahodárnou činnost. A ty to děláš každý den, tak proč mi nedáš šanci, když jsem tu, dělat to samé a získat tak zásluhy?“

Pak už jsem mu s radostí svoje povinnosti předal. Takže když tenhle hostující mnich byl kolem, byl to on, kdo zvonil k meditaci – ráno, odpoledne i večer. Když šel pryč, obvykle na *piṇḍapāta* - almužní obchůzku, povídá mi:

„Jdu ven a pravděpodobně budu zpátky do ...(tehdy a tehdy)... pokud v mé nepřítomnosti bude potřeba zazvonit, bude dobré, když to obstaráš.“

Brzy ráno pak vyrážel za almužnou, někdy šel až do Kélániye (zhruba 15km) a to pěšky

20 Pozor, nejde o Ct. Pelenvatte Dhammarakkhitu účastníčího se přednášek!

21 *ARAṆA* (jinak také *āraṇya*): lesní klášter



a naboso. Tam se pak účastnil *Buddha-pūjā*<sup>22)</sup>, a poté, co pojedl polední *dāna*<sup>23)</sup> se vydal pěšky zpět a asi tak do soumraku se vrátil. A tak já se ho jednoho dne zeptal, proč tráví všechnen ten čas pochodováním do Kélániye a zpět, když mu to zabere celý den a vůbec k čemu, že je to všechno vlastně dobré. A že pokud jde jen o tu *pūju*, může jet busem, nebo nějak jinak se tam rychleji dostat. Odpověď zněla: „Ne,“ pak mi zarecitoval jednu *gātha* a vysvětlil, že existuje určitý druh zásluh, který je získán tím, kdo jde pěšky – a to ne kamkoliv, ale za speciální příležitostí, jako kvůli *pūjā*, spatření Buddhy, *dāna* – takové druhy chůze. A tato zásluha se tvoří každým krokem za Buddhou, chůzí směřující ke spatření jakékoliv formy, co oslavuje Buddhu. Má to větší hodnotu než darování tisíců slonů, koní, vozů, mladých panen vyzdobených šperky a oděných v nejvybranější roucha ... toto vyjadřuje jeho velkou oddanost, víru a důvěru v Buddhu.

„Já, já ... každým krokem, který udělám se přibližuji Buddhovi tam... místu, kde sám Buddha byl přítomen a když se pak vracím, беру si jej sebou zpět do své *kuṭi*.“

Když mi to takhle osvětlil – že každým krokem je s Buddhou – i u mě vyvstala spousta víry a důvěry. Potom jsem vždy čekal na jeho návrat, abych se ujistil, že se mu po té namáhavé cestě dostane nějakého „*gilan-passa*“<sup>24)</sup>. <<

Po této příhodě jsem začal uctívat stupy jinak, chodil jsem k nim i dříve, ale sedával jsem v jejich stínu, tak abych byl chráněn před ostrým, spalujícím sluncem.<sup>25)</sup> Slova ct. Dhammarakkhity se mě hluboce dotkla, šla takřikajíc přímo k srdci. Takže jsem od té doby přestal při klanění ohlížet po nějakém stínu a nebo, když jsem si chtěl zameditovat jsem šel do stínu okolních stromů nebo budov. Tímhle způsobem jsem rozvíjel *saddhā* – důvěru. V Barmě jsem pak dostal další lekci.

>> Měli tam chlapíka, který překládal z Angličtiny do Myanmaru. Jednoho dne jsem získal dvě pohlednice té samé pagody – Swedagonu, první focený zrána a druhý v noci. Ten překladatel stál kousek ode mě, když jsem si je zrovna obě prohlížel a nahlas pro sebe uvažoval, která z nich je lepší. A jeho se to nějak dotklo – jen se na patě otočil a beze slova s tímhle kyselým výrazem ... [předvedeno k potěše všech posluchačů]... nasupeně odkvačil. Musel jsem se pak jednoho z barmských mnichů vyptat na vysvětlení, protože jsem vůbec nemohl pochopit takovou reakci. Dozvěděl jsem se toto:

„Podívej, to je Buddha! Ta pagoda reprezentuje Buddhu a tak je to jako by ses vlastně ptal, jestli je Buddha lepší ve dne nebo v noci.“ Takže poučení pro vás: na takové věci se Barmě raději neptejte.<<

Také to pro mě bylo dobrou lekcí... máme tedy různé způsoby rozvíjení *saddhā*.

### [ *Indriya saṃvara sīla* ]

Dalším bodem, ke kterému se teď dostáváme, je *indriya saṃvara sīla* – střežení smyslů. Tak je zde odkazováno na oko, ucho, nos, jazyk, tělo a mysl – všech šest. *Sati*<sup>26)</sup> je nutná pro střežení bran smyslů. Toto je opravdu výjimečně důležité pro meditujícího *yogiho*. Protože to je, o co v meditaci běží: je po nás vyžadováno prostě to nechat s předmětem skončit, bez dalšího

22 *PŮJĀ*: uctění, vzdání pocty, často zahrnující symbolické a / nebo ritualisované obdarování (Buddhy, Bodhi stromu, mnichů atp.)

23 *DĀNA*: „obdarování,“ někdy užíváno synonymně se „strava / pokrm“

24 „*GILAN-PASSA*“: odpolední či večerní osvěžení v podobě ovocného nápoje nebo čaje a případně „*džágari*“ - ztuženého sirupu nebo „*čatumadure*“ - krému z medu, ghí – přepouštěného másla, „*džágari*“ a másla

25 Pro nás neznalé lidi z rozvinutých západních zemí překladatel vysvětlil, že tím LH naráží na skutečnost, že není vhodné využívat objekt hodný úcty jako slunečník.

26 Z počátku praxe alespoň velmi dobrá *manasikāra* – pozornost.

následovného myšlenkového bujení a tak dále ... to vyžaduje střežení smyslů. Vpravdě to odkazuje k **Satipaṭṭhāna suttě** (MN10 a DN22). Vše to je o tom, když se díváte dopředu, do strany, přicházíte, odcházíte, sedáte si, jíte - všechny tyto činnosti děláte uvědoměle (tj. alespoň s pozorností). Pro toto je podán zásadní návod ve zmíněné suttě. Stává se totiž, že bez *saṃvara* je tu jakési posuzování, hodnocení, z čehož pak vzniká celá spousta dalších komplikací. Proto je doporučováno střežení smyslů už na úplném počátku. Dnes už jsem zmínil metody, jak vyvstává *saddhā* - důvěra a jak má být ustanoveno uvědomění (vedoucí k *sati*) atd. *Sati* je rozhodující faktor, který nám pomáhá při střežení smyslů. Také je na to odkazováno jako na *kāya bhāvanā*. Existují tyto tři aspekty: *kāya bhāvanā* – meditace s ohledem na tělo, *citta bhāvanā* týkající se mysli a *paññā bhāvanā*. *Indriya saṃvara* – střežení smyslů se týká spíše *kāya bhāvanā*. Když dobře funguje střežení zraku, nedochází k žádnému dalšímu řetězení myšlenek, myšlenkovému bujení. Nenecháváme se tímto procesem chytit, naopak má mysl sklon k utišení a zklidnění. To samé platí i pro ostatní smyslové základny.

### [ *Ājīva pārisuddha sīla* ]

*Viriya* – úsilí, energie je příčinou očištění živobytí. Platí to i pro předchozí faktory, ale úsilí je velmi úzce spjato zejména s aspekty živobytí. Opravdu zásadní pro *viriya* je udržování blahodárných a dovedných stavů mysli. Kdo se takto cvičí, s vykultivovaným úsilím, nedovolí neblahodárnostem vyvstat a nejedná z vychytralosti nebo lstivě. Jedná bez klamu. Takové myšlenky mu ani nevyvstávají. Správné úsilí je dovedné. Je zde určité nadšení rozvíjet vyvstávání ještě nevyvstalých blahodárných stavů. Je to díky kombinaci *ājīva* - živobytí a *viriya*, že meditující bude pomýšlet nebo se klonit ke kultivaci vyvstání ještě nevyvstalých prospěšných stavů.

Občas míváme ve zvyku recitovat právě tuto **Karaṇīya Mettā suttu** velmi rychle – s myšlenkami jako: „Ať už je to odrecitované a jdeme.“ I toto je poměrně v pořádku. Ale ještě lepší je, pokud si dáme na čas a při recitaci i přemýšlíme o významu. To je blahodárnější. I když jste pak později okolnostmi nuceni zrychlit, dokážete sledovat význam odříkávaného. Díky tomu zjistíte, že i vaše *saddhā* - důvěra vzrůstá. Podobné je to i pro **Maṅgala suttu** (Sn 1.4 a Khp 8) a **Ratana suttu** (Sn 2.1 a Khp 6).<sup>27)</sup> Ať již recitujete rychle nebo pomalu, je to jedno, pokud ovšem víte, jaké myšlenky verše vyjadřují. *Ājīva* - živobytí se stává čím dál čistší právě přítomností složky mysli *viriya*. Taková osoba tíhne k brzkému, velmi brzkému vstávání a má velkou touhu meditovat. A také plnit všechny závazky a povinnosti. To vše je součástí očištění živobytí a je založeno na *viriya* - úsilí, energii. Jak víc a víc meditujete, takové věci se vám ujasňují a vy začínáte chápat, jak to všechno funguje.

### [ *Paccaya sannissita sīla* ]

Takže tato „*praktiya*“ je podpora nebo užívání potřeb. V případě mnichů a asketů se jedná o čtyři: róbu, almužnu, příbytek a léky. V případě laiků jsou to pak v podstatě tyto dvě: jídlo a pití jako první a druhé je místo, kde bydlíme. Pokud chceme žít jako *yogi*, je nezbytné být spokojený s čímkoliv, co dostaneme k užívání. Vlastně také co se týče těchto potřeb je potřeba pochválit spokojenost i s tím, co jsme již dostali. Toto implikuje, tak nějak, nekout pikle a nemanipulovat ostatními za účelem získání dobrých rób, nebo chutného jídla. Také to vylučuje různé nucování se za podobnými účely. Nemáme kvůli nim ze sebe dělat pávy.

27 Tři nejčastěji recitované tzv. *paritta* (jinak také *pirit*) – ochranné sutty.

Nyní již k samotnému reflektování potřeb. Zprv je zde tento bod: poznává o tomto, reflektuje si – to znamená že:

- A) je patřičně obeznámen (s body reflektování) a
- B) když danou potřebu používá, dělá tak uvědoměle.

Mniši mají konkrétní formule pro rozjímání o používání potřeb, které si zpřítomňují jak před požíváním pokrmu, braní léků atp., tak na konci dne (často v rámci *Buddha-pūjā*). *Pāli* formule s překladem zní takto:

I)pro róby:

*Paṭisaṅkhā yoniso cīvaram paṭisevāmi,*  
Zvažuje moudře roucho požívám,  
*yāvad-eva sītassa paṭighātāya, unhassa paṭighātāya,*  
jen pro chladu odehnání, horka odehnání,  
*ḍamsamakasavātātapasiriṃsapasamphassānaṃ paṭighātāya,*  
ovádů, komárů, větru, (slunce)žáru, lezoucích tvorů - dotyku (s nimi) odehnání,  
*yāvad-eva hirikopīnapaṭicchādanattham.*  
Jen pro stud-probouzejících částí zahalení.

II)pro stravu / almužnu:

*Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmi,*  
Zvažuje moudře darované jídlo požívám,  
*neva davāya, na madāya, na maṇḍanāya, na vibhūsanāya,*  
ne ke hře, ne pro pochutnávání si, ne k osobnímu zkrášlení, jako ozdobu,  
*yāvad-eva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya,*  
jen pro tohoto těla udržení a pokračování,  
*vihiṃsūparatiyā brahmacariyānuggahāya,*  
k snížení útlaku (hladem) (a pro) svatého života podpoření,  
*iti purāṇaṅ-ca vedanaṃ paṭihaṅkāmi,*  
a tak starý pocit (hladu) odeženu,  
*navāṅ-ca vedanaṃ na uppādessāmi,*  
a nový nenechám vyvstat,  
*yātrā ca me bhavissati, anavajjatā ca phāsuvihāro cā ti.*  
a takto budu pobývat a bez viny pohodlně žít.

III)pro příbytek:

*Paṭisaṅkhā yoniso senāsanaṃ paṭisevāmi,*  
Zvažuje moudře sídlo požívám,  
*yāvad-eva sītassa paṭighātāya, unhassa paṭighātāya,*  
jen pro chladu odehnání, horka odehnání,  
*ḍamsamakasavātātapasiriṃsapasamphassānaṃ paṭighātāya,*  
ovádů, komárů, větru, (slunce)žáru, lezoucích tvorů - dotyku (s nimi) odehnání,  
*yāvad-eva utuparissayavinodanaṃ paṭisallānārāmattham.*  
Jen pro zažehnání podnebí výkyvů (a pro pěstování) oblíbenosti v odloučení.

IV)pro léky:

*Paṭisaṅkhā yoniso gilānapaccayabhesajjaparikkhāraṃ paṭisevāmi,*  
Zvažuje moudře pro nemoc potřeb a podpory při slabosti požívám,  
*yāvada-eva uppanānaṃ veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ paṭighātāya*  
jen pro vyvstalých bolestivých pocitů odehnání,  
*abyāpajjhāparamatāyā ti.*  
a ke konečnému překonání bolesti.

Musí být používány se znalostí a moudrostí. Stejně jako mniši bude i medituující používat své potřeby ideálně s moudrostí. A to i když přijíždí třeba jen na kratší dobu, jako deset dní nebo týden, jakkoliv dlouho. Tyto potřeby, jež se jim zde dostávají, ať už jde o stravu, či ubytování, cokoliv, by měli používat s moudrostí. Dále by vždy měli mít na zřeteli, proč tu jsou a čemu se věnují. Opustili své domovy, i když jen na krátko, a přijeli sem, aby cvičili. A tak ideálně budou spokojeni s čímkoliv, co dostanou k použití a ať již se objeví nějaké nedostatky nebo ne, vše využijí, jak nejlépe půjde.

>>Já si jako kluk nemyslel, že přinášet po ránu tohle „kenda“<sup>28</sup>) je nějaká extra záslužná činnost. To mi došlo až později, když jsem sám začal meditovat a nosil si jídlo z domova. Později mi jídlo a „gilan-passa“ donášel buď bratr nebo někdo z otcových zaměstnanců. Každé ráno a poledne jsem tak díky nim měl něco k snědku a k večeru i nějakou energetickou vzpruhu. Po mém příchodu do Kandubody bylo o mé jídlo tedy postaráno. Také tu byla jakási vyvýšená plošina udělaná z betonu, s polštáři z jutových pytlů a vyhrazený pruh pro meditaci v chůzi. Takže v Kandubodě nebylo tak dobré zařízení pro meditaci, jako jsem měl doma, ale, protože jsem usilovně praktikoval, vůbec jsem tu nepocítoval nějaké nedostatky. Navíc tu nebyli žádní komáři, což byla úleva. Takže toto používání a užitečnost potřeb se mi v té době hodně ujasnilo. V půl druhé jsme museli být u svých *kuṭi* pro naše „gilan-passa“ - ve dvě jsme totiž šli za představeným mnichem pro meditační instrukci, a okolo šesté měli další občerstvení. A to bylo vše až do půl šesté další ráno. Tohle byl vcelku dobrý způsob, jak věci dělat, a také jsme měli velmi dobrou cvičební metodu.<<

Také tímto způsobem začínáte rozumět správnému používání potřeb a rozvíjíte moudrost. Toto jen opravdový začátek *satipaṭṭhāna* – toto jsou vlastně jen předběžné kroky....*Satimā, ātāpi* a *sampajāno*... zde *satimā* jde v zásadě v jednom šiku s *indriya saṃvara* - střežením smyslů; *ātāpi* s *virīya* - úsilím a čistotou živobytí; *sampajāna* s moudrostí a moudrým používáním potřeb. Je to velmi praktické učení „sanýpa“, dosažitelné, něco, čeho lze snadno dojít...

[George] Můžu mít otázku k jinému tématu? Před pár dny ct. Pemasiri řekl něco, nevím, zda to bylo správně přeloženo, jako: „Vnímání jdou proti pocíťování.“

[Překladaťel] Loku Hāmuduru si na to pamatuje, a je to prý dobře, že si to pamatujete. V podstatě to je takto, snad to řeknu správně. *Vedanā* je zkažena *saññā* – to je pocíťování je zkaženo, či pokřiveno vnímáním. Je to to, co jste měl na mysli?

[George] Protože já si to pamatuju... že se mi to odkradlo v mysli někam dozadu a v nestřežených chvílích to na mě vyskakovalo. Protože v tom mám nějakou nejasnost. Protože hlídáním smyslů se snažíme držet dál od tohoto „kazivého faktoru vnímání“, co se toulá. Jako například se podívám na váš obličej a, samozřejmě, starý návyk vnímání jako mám rád X nemám rád se vynoří ... A to hned zase zkaží tu novou věc ve středu zájmu, to zaměření se a nestávání se obětí

28 „KENDA“: řídká rýžová kaše / polévka, někdy na „zeleno“ s bylinkami

libosti a nelibosti, není to moc komplikované?

[LH] Ne, rozumím.

[ct. Dhammarakkhita] Toto druhé – hlídání smyslů – je velmi základní věc. Zatímco stojíme na tomto základě, musíme prozkoumávat vnímání nebo pociťování a další věci. Když zkoušíte porozumět vnímání, pociťování a dalšímu bez hlídání smyslů, nemůžete uspět. Protože *indriya saṃvara sīla* je základní ... předpoklad. Když stavíte na ní, jen pak lze moudrost rozvinout. Analyzování pociťování a všech těch dalších jevů spadá pod moudrost. I té nelze dosáhnout jen tak najednou bez hlídání smyslů.

[LH] Bereme přítomné pociťování stojíce na minulém vnímání – naší základnou je minulé vnímání. Předmět z minulosti, co jsme již poznali, ten začíná s vnímáním. Předmět, co pojmáme v přítomnosti, ten začíná s *vedanā* – pociťováním. Z minulosti to vše jde přes *saññā* – vnímání, co bereme v přítomnosti, začíná s *vedanā* – pociťováním. Je tu dost materiálu na celou knihu, kdybychom to měli řádně prodiskutovat. To první je *cittānupassanā*; *dhammānupassanā* pro předměty brané v přítomnosti, ty které začínají s *vedanā*. A pro obojí je tohle střezení smyslů usměřující...

[George] To je, jak jsem přišel k té otázce, protože je to s tím přímo spojené. A já cítím, no... prostě nechci jen tak strílet od boku, mimo téma ... a protože to je obří proces...

[Překladatel a LH] Georgi, tak nám vlastně tvoje otázka tak nějak inspirovala, přinesla do diskuse další užitečné téma, pro nás všechny, co se zmítáme mezi minulostí a přítomností, zatímco se pachtíme na naší cestě... od *saññā* k *vedanā*.

[George] Samozřejmě, když to jen berete takhle, tak je to jasné... nebo jinak... ale to „jdou / pracují proti sobě,“ jak si pamatuju ten překlad. Ano, ale pokračování na stezce a práce na obou, to všechno visí na slově „vnímání.“ Já nemůžu použít to staré vnímání, protože pociťování, práce s *vedanā*, se mění a nedovolí staré vnímání. Takže tu mám nové vnímání, které se hned mění ve staré, proto jsem řekl: „Je to obří proces.“

[LH] Takže z *vedanā* je tu *saññā*. Tak vlastně, jak zvažujeme použití prostředků s moudrostí víc a víc, tomu na co jste přivedl řeč, začínáme rozumět víc a víc. To o braní předmětů v přítomnosti začíná s *vedanā*, která se pak mění v *saññā*.

[George] Ano; to je to, co se stalo v minulosti, ale děje se to i v přítomnosti! Ale to vnímání bude rozdílné...

[LH] A proces pokračuje...

[George] To ano, pokračuje!

[LH] To je vskutku pravda, ale to je, jak to máme zlomit.

[George] Ale, é... omlouvám se , proč bysme měli ten proces zlomit, je to pro mě velmi přínosné?! Hodně se tím naučím.

[ct. Dhammarakkhita] Není to kvůli učení se nebo zvyšování našich poznatků, že tohle děláme, je to pro osvobození.

[George] Ne, to ne, rozhodně ne ... nemluvil jsem o znalostech... zvyšuje to mou *sati* ...

[LH] Dobře, dobře, pokračuj, pracuj. Dokonce i sledování tohoto procesu *vedanā X saññā* není cílem učení – tím je pouze osvobození. Je důležité pozorovat toto *vedanā X saññā* za chodu, ale musíme jít ještě dál za tento proces, abychom dosáhli osvobození. Osvobození leží až za tím. Ve dvou suttách v **Majjhima Nikāya** je odkaz přímo na tuhle věc: **Sāropama (MN 29 a 30 Mahā... a Culla...)** a **Rathavinīta (MN 24)**. Toto je tam zmíněno ... Musíte si být vědom, že vám může vyvstávat určitý druh domýšlivosti. To je, že víš: „Já tomuhle rozumím.“ I já dobře vím, že se tyto věci dějí a proto si dejte pozor na domýšlivost, když se objeví ... To co jsme teď právě probrali se také týká **KMS**.

[ct. Vinýte] A které části suttu, prvních slov?

[LH] Á, je mi líto, ale vlastně suttu samotnou jsme vlastně ještě ani probírat nezačali. Tohle je příprava terénu pro ní. Ještě jsme k suttě nedošli. Tyto přípravné kroky vedou náš život k *nibbāna* ... Rozjímejte stále – *paccavekkhitvā* ... To bylo poučení Rábulovi ... abychom se ustavili v rozjímání – to je dovednost. Tento druh rozjímání (potřeb) je velmi užitečný. To, co jsme probírali v prvním přednesu (o tom, co může škodit mnichovi či laikovi při praxi), to vše je součástí předběžné přípravy pro toho, kdo hledá osvobození.

#### [ poznámky k *anatta kusala* ]

Na této cestě jsou také překážky (deset *palibodha Vism III. 29*). Na nás je rozpoznat a vyhnout se jim. Pro toho, kdo se cvičí na této stezce emancipace, je tu deset překážek a on či ona by si jich měl/a být vědom/a: zahrnují *āvasa* - naše sídlo, místo kde bydlíme; *bhoga* – vlastnictví; *yāluwa* – i naši přátelé, známí a rodina mohou být někdy překážkou; *ābādha* – nemoc či choroba; dále také, když sledujeme nějaké aspirace týkající se vzdělání nebo učenosti, to také někdy může být na překážku ve formě různých zkoušek, titulů, docentur, diplomů a podobně. Dále někdy lidé nabízejí mnichům přístřeší která jsou ... no rozpadající se, staré domy a to se také stává velkou překážkou, protože pak musí trávit čas při opravách a údržbě. Tak se to může stát velkou překážkou. Mnich se nestává mnichem aby spravoval domy a podobně. Je to docela něco jiného jít do prázdného domu meditovat, ale muset se o něj starat a udržovat ho ... Někdy je mnichům nabídnuto *kuṭi* uprostřed nějaké čajové nebo kokosové plantáže, s tím že jim je řečeno: “Jen tak dohlédněte na vše kolem a taky si zameditujte ... Mnoho zásluh pro vás ctihodný a bude to zásluhou i pro mě, když tu zůstanete a budete meditovat a vůbec to tu používat.“ Ale co se pak stane je, že přijdou tihle zloději, co kradou kokosy nebo trhají čaj ... Jak vidíte je s tím spojeno mnoho dalších zodpovědností. A toto všechno jsou překážky a když jsem nemoudrý, když jsem hloupý, půjdu a usídlím se na takovém místě. Tento druh daru je vhodný pro vesnické mnichy – faráře, kteří jsou zvyklí na takové práce, věnovat se takovým věcem. Ale není ideální pro meditujícího mnicha. Já se nesnažím nikoho zrazovat od darování ...

[překladatel] Teď uvádí historku o někom, kdo se díval po hlídacím psu pro svůj dům. Pak po chlapíkovi, co by dohlédl na toho psa a nakonec skončil sháněním pušky pro toho chlapíka, co měl dávat pozor na toho psa a tak dále ...

[LH] Takhle nějak je to s tím, že majetek a všechny nabyté věci jsou také jednou z překážek pro naši praxi ... Dále pak hromadění přátel, návštěvy příbuznými a tak dál... to se stává často... Víte, jako rodinní členové můžou přijít a požádat o recitaci „*piritu*“<sup>29</sup>). Meditující mnich by měl být osvobozen i od těchto překážek a i jeho podporovatelé by ho s těmito věcmi neměli zatěžovat. To je význam *anattakusala*: Tyto překážky nám zamezují v postupu na cestě k *nibbāna*.

[George] Je to skoro nemožné dosáhnout *nibbāna*, jako laik, protože máme těchto deset překážek neustále v zádech ...

[LH] Takže vlastně ... tím, že jste sem přišli a cvičíte, jste se dočasně nebo o trochu těchto věcí zbavili a nebo jim alespoň dáváte menší váhu.

[George] To je pravda. Navíc teď rozumím, proč jim to trvá o tolik delší dobu ... přejít tu poušť.

[překladaťel] Loku Hāmuduru také řekl, že se to vlastně až tak netýká **KMS**, to s *bhikkhy* ...

[LH] Také laici mohou na této cestě postupovat rychle. Zvlášť pro mladé lidi je to možné, ale občas je to možné i pro lidi s rodinou, co opustili zodpovědnosti domácnosti. Na měsíc nebo na dva, možná, vše předali dětem nebo někomu jinému, kdo to zvládne, a přicházejí a cvičí. Vlastně spousta dospívajících může praktikovat bez problémů. Před dvacítkou jde praxe velmi dobře. V tomto věku jsou u rodičů. S dovolením rodičů můžou přijít a cvičit a rodiče se nebudou strachovat, kde jejich dítě zrovna je, protože vědí, kde se přesně nalézá. Mně samotnému dali rodiče jen jediné ponaučení nebo spíš varování: „Nechovej se tak, že by to rodině způsobilo hanbu.“ To bylo vše, co mi bylo řečeno a proto se mi to hluboce vrylo do mysli. To je, že za podmínky, že nezneuctím rodinu, rodiče a předky, si můžu dělat cokoli se mi zlíbí. Tím bylo míněno nekrást, nezabíjet, nelhat a nepodvádět. Dokud jsem se vystříhal těchto věcí, byl jsem na správné stopě. S takovým základem se pak snadno meditovalo.

V mládí je možné dělat svou meditaci opravdu dobře. Také mládí mniši mají v tomto ohledu výhodu. Je to až v našem středním věku, co se věci stávají poněkud komplikovanými díky rodinným závazkům: manželé, manželky, zaměstnání, děti a tak dále. Ale pokud máte dost inspirace a ochoty z druhé strany jde to.

Například, řekněme, že máme tyto tři členy rodiny: matku, otce a dítě. Všichni tři si rozumějí, pak je možné na této cestě postupovat ... Může to jít hladce, pokud tu je porozumění mezi rodinnými členy. Zpět k našemu příkladu: Aby otec mohl meditovat ostatní spolupracují tím, že nejsou hluční a nevyrušují ho. Stejně tak, když přijde řada na matčinu meditaci, dostává se jí stejné podpory ...

Díky této vyvážené situaci je pro ně možné postupovat i v laickém životě. Můžete to najít v **Saṃyutta Nikāya, Nākulapitu suttē (SN Khandha vagga, 21 - Khandha saṃyutta č. 1: SN 21.1.1 nebo SN XXII.1)**. Nākulův otec a matka rozvíjeli stejnou měrou a rovnovážně tyto: *sīla* - ctnost, *saddhā* - důvěra, *dhammasuta* - znalost Dhammy, *cāga* - štědrost a obětavost a *paññā* - moudrost. Oba byli *sakadagāmī*,<sup>30</sup> ti kteří se ještě jednou vrátí – to je druhá stezka a plod. A právě kvůli té

29 *PIRIT* nebo *PARITTA*: ochranná recitace

30 *SAKADAGĀMĪ*: „ten, se ještě jednou vrátí;“ Ušlechtililý jedinec na druhém ze stupňů probuzení, „Když zmizí tři pouta a je omezena chtivost, nenávisť a zaslepenost, poté, co se ještě jednou vrátí na tento svět, dosáhne konce utrpení.“

rovnoměrnosti a balancu se oba znovuzrodili v „nebi“ *Tusita*<sup>31</sup>).

Dalším dobrým příkladem k tématu jsou „Migárův otec“ a „Migárův strýc“ (otcův mladší bratr), kteří byli komorníky na dvoře krále Kosaly. Byli medituující, a ač měli takovou práci měli jen málo problémů a překážek v cestě. Jejich odpovědností bylo nalíčit a vůbec připravit manželky krále: zkrášlit je, vystrojit a usadit je na záda královských slonů. Prohlásili před Buddhou, že oni mají tři problémy, zatímco ostatní mají jen dva. Buddha se jich otázal, jaké jsou to problémy. Toto lze najít v **Thapati suttě** v **Samyutta Nikāya (Chamberlains; SN, Mahā Vagga, 54 – Sotāpatti samyutta č.6: SN11.1.6** nebo **SN LV.6**).

„Musíme dohlížet na slony, musíme ochraňovat královské dámy a navíc a hlavně: musíme sledovat své mysle“ ... „Ty dámy jsou tak jemné a křehké a voní, jako nějaké *devy*. Tak křehké a jemné a musí být chráněny...“ Takže tou překážkou, problémem pro ně bylo, když je umísťovali, skoro jako nějakou relikvii, na ty slony. Museli je vyzvednout a usadit do palankýnů... „A ony jsou tak delikátně křehké...“ kdyby v tom okamžiku vyvstala v jejich myslích jediná smyslná myšlenka, sloni by se rozrušili a zdivočeli, i ty dámy by se rozrušily a to by byl konec našich komorníků. Tak to byla ta třetí překážka.

[George] To je přímo spojené s mým problémem pocíťování X vnímání. Víte, že v Africe existuje jistý kmen, ve kterém se muži musí velmi dlouho cvičit, než mohou jít na lov slonů. A to: nepřemýšlet o slonech, když jsou na jejich lovu.

[Komi] Říkala jsem Loku Hāmuduru, že ten král také musel mít spousty důvěry, že jim tu práci svěřil, ale Loku Hāmuduru říká, že byli *sakadagāmī*.

[LH] ... Byli vybráni právě pro jejich *saddhā* (v trojí útočiště<sup>32</sup>) a pokročilost v Dhammě. Na jiném místě je řečeno, že existují „v bílé oděni laici“, pro které není tato stezka obtížná. Tyto dva případy spadaly právě do této kategorie. Není důvodu k obavám a my bychom neměli ustávat v usilování o kráčení po této stezce. To, co se teď chystám říci, není abych někomu lichotil, ale ta cesta, až doposud, byla plodná, tak pokračujme, ať už máme jakékoliv překážky. Možná rodinu, majetky, zaměstnání, odpovědnosti, vzhled a další problémy, co dnes přicházejí a přebírají naše životy. Ale pak se po nějaké době rozřeší; tak všichni jsme už něco takového zažili...

[zde byla přečtena výše zmíněná sutta]

Navzdory překážkám, které měli, a s ohledem na jejich odpovědnosti, byli schopní je zdolat. To se týká *anatta kusala* - toho, co nás odvádí od dovedného / blahodárného. Tato debata ještě spadá pod tento aspekt překážek v cestě.

Někdy se povinnosti spojené s vedením centra, jako je to naše, také mohou stát takovou překážkou. Připravili jsme všechna příslušenství a ti, kteří přicházejí musí použít moudrost a inteligenci, aby využili tato příslušenství ke svému maximálnímu prospěchu. To je tu vyžadováno. Když použijí potřeb moudře a protože je tu překážek méně než jinde... ať už je to jakkoliv, mohou to tu

31 TUSITA: Čtvrtý ze šesti „nebeských světů“ smyslové oblasti, *bodhisatta* pobývá v Tusita - „nebi blaženosti“ ve svém předposledním zrození, tj. než se zrodí v lidském světě aby dosáhl buddhovství.

32 TROJÍ ÚTOČIŠTĚ / OCHRANA: v *pāli ti-saraṇa* k němuž se s plnou důvěrou vztahují všichni buddhisté, představuje Buddha, Dhamma a Saṅgha; tj. *tiratana*: „tři klenoty“, uznávané všemi buddhisty za nejúctyhodnější: dokonale probuzený, nauka, kterou objevil, uskutečnil a učil, a společenství ušlechtilých žáků a těch, kteří žijí ve shodě s Dhammou.



použít jako základnu pro svůj postup. Pamatuji si, že na jiných místech, dokonce i v Kolombu, jsme mívali velké problémy s vodou. Když bylo přítomno příliš mnoho *yogi* – meditujících, pak jsme někdy neměli dostatek vody pro koupání. Kamkoliv jsem šel, nikde nebyly problémy s jídlem nebo pitím, ale byly problémy s vodou. Dokonce i v sousedním centru jsme měli „vodní problémy,“ a tak jsem nechal vyhloubit velmi velkou studnu. Kvůli tomu jsem musel čelit různým kritikám, jako. „To se chystáte zásobit vodou celou vesnici?!“ Ale díky ní jsme byli schopni dodat vodu všem v centru. Takže tady vůbec nebudeme mít problémy s vodou ( kéž by) – když jsem volil způsob, jak to tu zařídit, měl jsem na mysli právě, jak snižovat překážky. Voda z naší studny je čistší než mnohá balená, navíc máme dost vody k mytí, vaření, pití a všemu dalšímu. A můžeme jí používat bez obav. Máme i jednu studnu speciálně pro zalévání stromů, keřů a ostatních rostlin. To vše bylo vybudováno k minimalizování překážek. Také pravidlo o nekrmení zvířat, je zde kvůli snížení problémů pro meditující. Zvířata tu mají dost příležitostí k nalezení potravy. Vlastně je na našich pozemcích mnohem více ptactva (jak do počtu jedinců, tak druhů), veverek a vůbec potvůrek než jinde. Nekrmíme je :-) ... Ano, také to platí při používání příslušenství, jako jsou záchody a pod. Když dodržujeme pořádek a hygienu, máme pod kontrolou nemoci přenášené moskyty, šváby a dalšími... Naší povinností by tedy mělo být minimalizování našich překážek a maximalizování využití stávajících prostředků.

Před nějakou dobou tu byla jedna paní, která mě chtěla... pokusila se mě naučit něco o soucítění. Řekla mi, že v její *kuṭi* je taková malá myška, co se na ní vždycky dívá tak klidně a laskavě a že má spoustu soucitu... tak jsem se jí optal, zda to bylo kvůli rozjímáním nad výrazy myšího čumáčku, že všeho doma nechala a přišla sem. A ona na to nic neřekla. Což pro ní bylo jediné dobře, kdyby totiž řekla třeba i jediné slovo navíc, byl bych jí vyhnal... to je můj způsob. Považuji to tu za místo bez překážek. Proto bychom měli minimalizovat ty naše a pokračovat v cestě. Je tu místo pro meditaci. Je tu místo ke konzultaci a knihy ke studiu a také místo pro každodenní praktiky náboženského rázu. Je tu místo, kde se projít nebo sejít a vyměnit si novinky bez obtěžování ostatních. Máme tu místo i pro meditaci v chůzi. Také dámy mají část vyhrazenou pro ně - když si přejí, mohou jít do *upāsikārāmy*. Ať už s použitím toho všeho nebo bez, lze tu vést dobrý život. Ale případy, kdy se něco porouchá a někteří lidé ruší něčím hladký chod... nemám rád. Kvůli jedné osobě by tu neměly být potíže pro dalších sedm či osm lidí, to se to pak stává *anatta kusala* záležitostí. Vlastně bychom mohli zvažovat, zda tito lidé vůbec znají pravý význam **Karaṇīya Mettā Suttī**.

### Přednes č. 3

Prvotním způsobem pro získání znalostí je poslech. V Buddhových dobách to nebylo čtením, ale poslechem, jak se lidé a další stvoření zprvu seznamovali s jeho učením. Dalším krokem, který se po nich a nás očekával, bylo „nést“ to v mysli... v *pāli* : *dhāramī* ... Čtení i psaní v té době existovaly, ale ve většině případů byli Dhammě vystaveni právě při poslechu. Když nejsme schopni slyšené nést nebo udržet v mysli, pak později nejsme schopni vzpomenout si a např. shrnout předchozí přednes...

Vše, o čem jsme mluvili dříve s ohledem k *sīla*, bylo již dostatečně probráno. Jestli je tu přece ještě něco potřeba říci, je to k ctnosti netýkající se tělesného jednání a mluvy. Byl bych rád kdybyste teď zvážili a pověděli mi:

„Co z toho, co jste se zatím dozvěděli o čtyřech druzích zdrženlivosti, se týká mysli – zejména mysli?“

Je velmi důležité, aby *ājīva pārisuddha sīla* – čistota živobytí byla ustanovena... toto je spojeno s myslí, převážně. Někdy je totiž možné udělat prospěšnou věc, ale s nesprávným nebo dokonce špatným záměrem, motivací. S prohnaností, s přáním předvádět se, ukázat to ostatním, taková osoba vlastně ani neklame ostatní – zavádí sama sebe. Tato stránka čistoty živobytí je spojena s myslí. Tak je například možné, že nějaký mnich půjde na *piṇḍapāta* – almužní obchůzku, protože byl rozladěn tím, jak to v klášteře chodí... jindy protože má možná nějaké psychické problémy, nebo se neshodl s ostatními mnichy... něco jako: „Ne, já tu s vámi nechci jíst, to radši půjdu se svou mísou po almužně.“ Jestliže je čistota živobytí správně praktikována, podstupována, pak tato praxe pochůzky za almužnou je brána s ideou, že nám to napomáhá dosáhnout *nibbāna*. I pro světského člověka (tj. „hospodáře“ ze *sutt*) je to tato čistota živobytí, která bude mít důležitou roli v jeho životě. Vezměme si případ laika, řekněme, státního zaměstnance: Čeká na svou dovolenou a svátky, aby mohl přijít a meditovat – samozřejmě je spousta jiných věcí, co by v té době mohl dělat, ale on zasvětit, rozhodne se zasvětit svůj čas, svou dovolenou meditační praxi. Také to spadá pod čistotu živobytí.

[ ... *Sakko, ujū ca, sūjū ca,*  
*suvaco c'assa mudu anatimānī...* ]

[ *Sakko* ]

[ct. Dhammarakkhita] Toto slovo *sakko* znamená: ten, kdo je, tak nějak, chytrý / obratný, ať už má vykonávat malé či velké povinnosti – je zručný ve všem, co dělá.

[LH] Někteří lidé jsou schopní dělat malé věci, ale nemůžou dělat velké; jiní zase dokáží zvládnout ty velké, ale nestačí na ty malé. Potom je tu z jedné strany nedostatek. Musíme jasně porozumět, co jsou ty malé a velké povinnosti. Jako *yogi* musíme být schopni dělat jak ty „velké“ tak „malé“ věci! Někteří lidé si myslí, že zametání, uklízení, pomáhání ostatním, barvení rób, vypalování mis, recitování při *Buddha-pūjā* – jsou všechny „malé“ činnosti a meditování, studium, dávání meditační instrukce „velké“. Všechny tyto věci jsou v pořádku, dobré, ale Buddhovo

vysvětlení, pojetí této záležitosti je trochu odlišné.

Bez osmičlenné stezky nelze dojít *nibbāna*. Také je pro ní zavedeno, používáno, další označení a to *brahmacariya*. V *yogiho* životě je tedy osm věcí, osm kroků. Osm článků se schází, aby se staly praxí:

- 1) *sammā diṭṭhi* - správný názor
- 2) *sammā saṅkappa* - správný úmysl
- 3) *sammā vācā* - správná mluva
- 4) *sammā kammanta* - správné konání
- 5) *sammā ājīva* - správné živobytí
- 6) *sammā vāyāma* – správné úsilí
- 7) *sammā sati* - správné *sati*
- 8) *sammā samādhi* - správné soustředění

V minulém přednesu jsme mluvili o tom, co máme a nemáme dělat nebo také o *attha kusala* X *anatta kusala*. A u všech těchto věcí jsme zmiňovali *sīla* – ctnost. Osmičlenná stezka začíná správným názorem. Pro osmičlennou stezku správný názor znamená znalost o *dukkha*, *samudaya*, *nirodha*, *magga* nebo-li o utrpení / neuspokojivosti, jeho příčině, ustání a cestě vedoucí k jeho ustání. Když cvičíme dle této osmičlenné stezky, „malé“ či „velké“ záležitosti, ať už děláte cokoli: osmičlenná stezka by měla být rozvíjena právě v té činnosti samotné. I při, řekněme, mrknutí oka, zametání... Takže jak „malé“ tak „velké“ věci – vše by mělo být použito pro rozvíjení osmičlenné stezky. Pravý *yogi* totiž i v mrknutí vidí *dukkha* a *dukkha samudaya* nebo utrpení a jeho příčinu. Když pronáší třeba i jediné slovo, realizuje jedno z následujících: *dukkha*, příčina, ustání a cesta. Alespoň jedno z těchto čtyř si dokáže uvědomit skrze např. i jediné slovo. Tak musí být obratný, aby pracoval na osmičlenné stezce... Cokoliv dělá, vždy zůstává v rámci osmičlenné stezky. Vykonává-li takový *yogi* práce, jako zametání, výklad Dhammy, barvení rób, pálení mis nebo nabízení *dāna*, poslouchání výkladu Dhammy, přijímání *dāna*, požívání *dāna*, vylučování, vyučování, studování, dávání meditační instrukce – cokoli už to je, co dělá, musí mít porozumění o čtyřech ušlechtilých pravdách, nebo alespoň o dvou: *dukkha* a příčina *dukkha*. To znamená, že je uvnitř osmičlenné stezky. Ale naše úroveň je mnohem níže, než ta očekávaná v **KMS**. Je to jako bychom stále ještě byli v mateřince.

Takže v hlubším smyslu *sakko* znamená obratný, chytrý v osmičlenné stezce nebo čtyřech ušlechtilých pravdách a povrchně také chytrý ve všech aktivitách, ve vykonávání všech povinností. Tato vysvětlení jsou k nalezení ve Vibbhanga Prakarana v Abhidhamma piṭaka a pak je tu také kniha zvaná Nittikappakarana (The Guide od ct. Nāṇamoliho), tam se také lze podívat. Také všechna *gāthā* (v **Dhammapada**) obsahují některé ze čtyř ušlechtilých pravd, některá zahrnují jednu, některá dvě, některá všechny čtyři. Zvažujme-li tuto *gāthā*: „*Appamādo amatapadam, pamādo maccuno padam ...*“ (první verš **Pammāda Vagga, Dhp 23**). Tato má všechny čtyři ušlechtilé pravdy. „*Mano pubbangamā dhammā...*“ úplně první verš (**Dhp 1**) vysvětluje druhou ušlechtilou pravdu. Když mnich vykládá Dhammu s použitím této *gāthā* musí si správně uvědomit tuto druhou ušlechtilou pravdu. Některé verše vysvětlují jen ušlechtilou osmičlennou stezku. Toto slovo *sakko* vysvětluje čtvrtou ušlechtilou pravdu – osmičlennou ušlechtilou stezku. *Sakko* obvykle znamená „chytrý / schopný (jedinec).“ Jiná *gāthā* vysvětlují tři znaky existence: *anicca*, *dukkha*, *anattā* a ostatní verše vysvětlují zejména čtyři ušlechtilé pravdy – někdy čtyři, někdy dvě atp. Kdo dokáže správně porozumět i jediné *gāthā*, rozumí čtyřem ušlechtilým pravdám.

Toto uvádím pro ty, kteří přednášejí Dhammu:

Když končí s výkladem, buď první, druhá, třetí, čtvrtá ušlechtilá pravda nebo jejich kombinace by se v závěru měla objevit. V dnešních dobách lidé chválí Dhamma přednesy, ale ty, ačkoliv se třeba velmi příjemně poslouchají, nezahrnují žádnou z ušlechtilých pravd. Posluchači, co znají Dhammu, co jsou s ní dobře obeznámeni, i po vyslechnutí třeba jen části poznají, o jaký druh přednesu se jedná. Také v případě, kdy jste po skončení spokojeni, ale vzápětí vše zapomenete, se nejedná o správný přednes. Zato když po poslechu posluchač začíná o různých aspektech přemýšlet, pak daná *Dhamma-desanā* byla úspěšná. Stejně tak je úspěšná dokáže-li posluchač skrze ni získat alespoň jednu malou věc, která mu pomůže upravit život. To znamená, že část přednesu něco osvětlila o čtyřech ušlechtilých pravdách. Navíc to značí, pokud je zde vliv na posluchačův život, že dotyčný náležitě naslouchal. Řídí pak svou praxi podle toho, co vyslechl. Proto jsem zmínil, že přednášení a poslech Dhammy jsou také důležité nebo dokonce nezbytné pro rozvíjení stezky.

Na začátku ušlechtilé osmičlenné stezky toto „*sakko*“ nebo tenhle druh chytrosti je nezbytný. Někdy můžeme pochytit i ve velmi „malých věcech“ všechny čtyři ušlechtilé pravdy a naopak ve „velkých věcech“ či záležitostech jsou pro nás k mání jen jedna nebo dvě. V **KMS** Buddha vyložil právě tento pojem. I když jen jdeme na *dāna* nebo zametáme nebo čistíme záchod. Ať už děláme cokoli, musíme mít porozumění o ušlechtilých pravdách... jedné, dvou atd. Alespoň jednu z nich musíme být schopni rozlišit v našich úkolech. Když žijeme v *araṇa*, pak je velmi jednoduché chápat tyto věci. Ale tady asi mají *yogi* velmi pohodlný život, dalo by se říci vskutku luxusní, a tak pro ně není jednoduché porozumět čtyřem ušlechtilým pravdám. Toto centrum je pro velmi pokročilé praktikující, kteří pokračují ve svém cvičení, ne pro začátečníky. Na rozdíl od *araṇa* naše centrum asi není dost drsné k uvědomění si čtyř ušlechtilých pravd. Ať už je to, jak chce, *bhāvanā*<sup>33</sup>) tu není správně rozvíjena. Pokud by se tak dělo, bylo by to jako by *yogi* měli hlavou v jednom ohni nebo jiné přirovnání: jako oheň ve vyschlém lese... i nepatrný plamínek dokáže rozpoutat obří, zuřící, ohnivě peklo. Právě s takovým nasazením *yogi* musí pracovat, pokud jsou na správné cestě... s mnohem větším západem než teď.

Hm.. lesní požáry se někdy šíří velmi rychle. Někdy i jediný špaček cigarety dokáže spustit lesní požár. Mám s tím zkušenosti z doslechu – kdosi mi to vysvětlil za mého pobytu v Blue Mountains. Dozvěděl jsem se, že mladí, co tam jezdí a dávají si cigárko občas způsobí „bush-fire.“ Jiní lidé zase zakládají požáry úmyslně.

Ať už je to jak chce, ten, kdo se své meditaci věnuje opravdově, je jako takový lesní požár – jeho rozvoj je rychlý. Medituje dnem a nocí, postupuje rychle, velmi rychle.

### [ *Ujū ca* ]

Nyní přichází na řadu *ujū ca*. *Uju* tu má dva významy. Ve všeobecném kontextu znamená čestný a přímý. Ale pokud se podíváme na hlubší význam, znamená to všechny části ušlechtilé osmičlenné stezky pracující v harmonii a rovnováze. To je opravdový význam „*uju*“ či přímý. Cokoli děláme, říkáme ... cokoli ... vše je zahrnuto v ušlechtilé osmičlenné stezce. Veškerá tělesná konání i řeč je velmi přímá, nepokřivená – v našich životech není žádné pokřivenost.

---

33 *BHĀVANĀ*: kultivace mysli, mentální rozvoj, často zaměňované s „meditace.“ Dle ct. Pemasiriho opravdová *bhāvanā* nastává při kultivaci pěti řídicích schopností mysli či sedmi článků / faktorů probuzení, tj. při *vipassanā* počíná někdy od *saṅkhārā upekkhā ñāna*.

Veškeré naše činnosti jsou zaměřena na *nibbāna* - žádný druh nečestnosti či křivosti. Pro pokřivení máme tato dvě přirovnání: srpek měsíce a pluh – neměli bychom se ohýbat, křivit ani jako jeden z nich. Žádné pokřivení nelze u toho, kdo je vybaven tímto „*uju*,“ nalézt. Navíc jsou spolu všechny výše zmíněné věci velmi úzce spojeny: ctnost - *sīla*, tato chytrost – *sakko* a přímmost či čestnost *uju*.

### [ *Sūjū ca* ]

Dále je tu *sūjū ca* – ještě víc přímý a čestný. všechny jeho činnosti jsou opravdu v rámci osmičlenné ušlechtilé stezky. Tyto dobré vlastnosti mohou přicházet s *jhāna*, když má někdo *jhāna*, má tyto tři kvality *sakko*, *ujū ca*, *sūjū ca*. Pokud má *sūjū ca* znamená to, že je velmi blízko *nibbāna*. Skutečnost je o dost jiná než si myslíme. I v obyčejných situacích a světských podmínkách mají tyto tři svou praktickou stránku – i v běžném životě musíme být chytrí, čestní a opravdu přímí při řešení každodenních záležitostí.

Když jsem byl v Modrých horách, deset lidí přijelo meditovat na deset dní. Na každý den určili jednu osobu, která měla na starosti veškeré činnosti spojené s chodem centra. Dotyčný/á měl za úkol vařit, uklízet, prát, pomáhat ostatním a vlastně cokoliv bylo potřeba. I při zvládnutí všech povinností mu/jí ještě zbylo nějakých pět hodin na meditaci. Další den přišla řada na další/ho. Takto měl každý k dispozici devět dní nerušené meditace. Po deseti dnech přijela další skupina deseti lidí a vše šlo stejným způsobem – tj. devět dní nerušené meditace pro každého – toto je velmi dobrý způsob. Zato tady jsou někteří *yogi* velmi bezstarostní: někdy ani nic neuklidí a neumyjí, taky občas vyhazují lžičky do odpadků a tak. Vidíme, že tito praktikující nejsou vyvinuti na úroveň našeho centra - pokud jsou *sakko*, pokud jsou „chytrí“ takový druhu chyb nedělají. Ale to se těžko spravuje.

### [ *Suvaco* ]

*Suvaca* znamená poslušný, velmi poslušný. Tato poslušnost jde spolu s dobrými kvalitami – co se týče rozvíjení dobrých kvalit je poslušný. Nesouhlasí s nedovednými věcmi a nikdy nesouhlasí s neblahodárným konáním. Protože dosáhl dobrého porozumění osmičlenné ušlechtilé stezky a čtyř ušlechtilých pravd, vede jeho poslušnost k rozvíjení osmičlenné ušlechtilé stezky a ne jinak – ne v protikladu k ní! Poslušnost zde značí ochotu vždy rozvíjet osmičlennou ušlechtilou stezku a neochotu poškodit nebo jakkoliv jinak z ní scházet. Je nemožné zneužít takovou osobu. Není totiž možné jí do hlavy nasadit nesprávné názory. Ano, pro neblahodárné aspekty není poslušná. Také je snadné se stýkat s takovou *suvaca* osobou. Kdokoliv se s ní dokáže družít, ať už je starý či mladý ... Někdy se může zdát, že myslí jako malé dítě. Protože její myšlení a práce jsou velmi prosté, ostatní si myslí: „Á, tuhle persónu by šlo zneužít pro můj džob.“ Ať už je to práce nebo něco jiného. Ve skutečnosti to tak není a navíc jí nejde použít pro špatné záležitosti. Také jí není možné podvést. Ostatní si i mohou myslet, že je podvedená, ale to není možné. Je to ten, kdo se jí chystá podvést, kdo je podveden. Taková už je přirozenost *suvaca*.

### [ *Mudu* ]

Další dobrá vlastnost *mudu* znamená „měkký“ (poddajný / jemný). Všechny dosud zmíněné kvality se objevují díky praktikování osmičlenné ušlechtilé stezky – kvůli ní vyvstávají. V mysli a životě toho, kdo se jí náležitě nevěnuje, nejsou tyto vlastnosti k nalezení. Zde „měkkost“ značí ... jako vysoce kvalitní zlato je možné použít pro jakoukoliv práci, jakýkoliv ornament – můžeme

z něj vytvořit, co se nám zachce ... tato *modu* - měkkost je zrovna taková. Naše činy tělem, slovem a myslí – ty všechny jsou velmi jemné. Ano, také tato měkkost, poddajnost, stejně jako ostatní zmíněné dobré vlastnosti, přichází s osmičlennou ušlechtilou stezkou. Díky jeho laskavosti se i malé děcko dokáže bavit se *sammā sambuddhou*, stejně tak i velké osobnosti a důležité lidi se dokáží lehce stýkat se *sammā sambuddhou*. Občas se ten, kdo došel k této „měkkosti,“ může kvůli okolnostem „zatvrdit“ a pak je velmi obtížné ho zlomit. Taková je přirozenost takového „měkkého jedince.“ Pro Buddhu tu jsou také tato dvě jména: *Thāma* a *Thāmavara*, protože díky své jemnosti byl neochvějný, silný. Příběh o *yakkhovi* <sup>34</sup>) z *Ālavī*, **Ālavaka sutta** ( **SN Sagātha Vagga, 10 - Yakkha Saṃyutta č. 12: SN 10.1.12** nebo **SN X.12; a Sn 1.10** ), pěkně vystihuje takovou situaci... <sup>35</sup>)

## Ālavaka sutta

Tak jsem slyšel. Při jedné příležitosti Vznešený prodléval u *Ālavī* v sídle *yakkhy Ālavaky*. Tehdy tento *yakkha Ālavaka* se vydal tam, kde byl Vznešený, a poté, co tam dorazil, oslovil Vznešeného takto:

„Vyjdi asketo!“

„Dobře příteli,“ na to Vznešený a vyšel.

„Vejdi asketo!“

„Dobře příteli,“ na to Vznešený a vešel.

Podruhé *yakkha Ālavaka* Vznešeného takto oslovil:

„Vyjdi asketo!“

„Dobře příteli,“ na to Vznešený a vyšel.

„Vejdi asketo!“

„Dobře příteli,“ na to Vznešený a vešel.

Potřetí *yakkha Ālavaka* Vznešeného takto oslovil:

„Vyjdi asketo!“

„Dobře příteli,“ na to Vznešený a vyšel.

„Vejdi asketo!“

„Dobře příteli,“ na to Vznešený a vešel.

Počtvrté *yakkha Ālavaka* Vznešeného takto oslovil:

„Vyjdi asketo!“

„Ne tak příteli, rozhodně nevyjdu, jak musíš učinit, tak učiň.“

„Na otázku se tě asketo optám, a když mi neodpovíš, mysl ti převrátím nebo srdce tvé rozpoltím anebo poté, co tě za nohy vezmu, přes řeku tě hodím!“

„Zajisté příteli nespátřuji na tomto světě s jeho *devy* a *Mārou* a *Brahmou*, s jeho generací asketů a bráhmanů a s jeho vládci a lidmi (nikoho) kdo by mou mysl mohl převrátit anebo srdce mé rozpoltit anebo poté, co mě za nohy vezme, přes řeku mě hodit! I tak se příteli ptej na co chceš.“

Pak vskutku *yakkha Ālavaka* Vznešenému *gāthā* přednesl:

„Co je zde bohatstvím pro osobu největším?

Co, když naplněno, štěstí přináší?

Co jistě nejsladší chutí?

Jak život žít, říkají, je nejvyšší?“

„Důvěra zde bohatstvím osobním největším jest.

Dhamma, když naplněna, štěstí přináší.

Pravda jistě nejsladší chutí je.

Moudrý život žít, říkají, je nejvyšší.“

„Jak se dostane přes záplavu?

Jak se dostane přes moře?

Jak překoná utrpení?

Jak se očistí?“

„Díky důvěře se dostane přes záplavu,

díky pili přes moře.

Energií utrpení překoná.

Moudrostí je očistěn.“

„Jak získá moudrost?

Jak najde bohatství?

Jak nabude věhlasu?

Jak přátele připoutá?

Odešlý z tohoto do příštího světa, jak se nermoutí?“

„Důvěrou v hodné (*arahaty*) a Dhammu k *nibbāna* vedoucí - skrze to, že jí opravdu chce poslouchat, získává moudrost....“

34 **YAKKHA**: nelidské bytosti sídlící na pomezí mezi lidským a nebeskými světy (*deva loka*). Podobní staroslovanským lesním a místním bůžkům. Leckdy ukrutná a/či obdařená „nadpřirozenými silami;“ v AJ „ogre, demon, genii, sprite, dryad.“

35 Snažil jsem se při překladu o co největší doslovnost. Vážení čtenáři tak za cenu čtivosti unikli mým tvořivým choutkám typu *yakkha Ālavaka* - ďas Ālavák.

[LH]...Přečtěte si to znovu a celé později.

Když se tento „měkký“ někdy „zatvrdí“, je velmi obtížné ho zase obměkčit. Pokud druzí chtějí rozpustit nebo obměkčit tu jeho „tvrdość“, musí se sami stát „měkkými“, poddajnými. Jen pak je možné, že bude opět projevodat *mudu*. Také tuto „měkkost“ je nemožné zneužit. Požádá-li ho někdo o provedení nějaké práce, udělá ji. Nebude ale dělat všechno a ne dle přání ostatních (tj. vždy má na zřeteli, co největší *kusala*). Například ho o něco požádáme, začne s tou prací, ale pokud si budeme myslet, že ho využíváme, aby za nás něco udělal, a on to pochopí, pak přestane a později už nebude možné získat jeho další pomoc.. Tak takový je tu význam pro „měkký / měkkost.“ Z *Ālavaka sutta* je vidět, jak byl Buddha po třikrát velmi pružný, ale napočtvrté mu řekl „... není tu nikdo, kdo by mnou mohl otrást,“ ... No, tehdy si (dle komentářů) *Ālavaka* pomyslel: „To je mocný asketa. Takhle ho unavím: budu ho žádat vyjdi / vejdi a podobně... tak už nebude tak ostražitý a možná na něj vyzraju a sním ho.“ Ale Buddha mu po té třetí rundě rezolutně řekl: „Ok, dělej, co uznáš za vhodné, na co se zmůžeš, ale nevidím na světě nikoho, kdo by se mnou pohnul / otrásl.“ Tato „měkkost“ se objevuje díky osmičlenné ušlechtilé stezce. Ale jestliže *mudu* jedinec porozumí, že někdo toho chce zneužit, pak už nadále není vůbec poddajný. A později ostatní, pokud se sami nezmění, nedokáží využít jeho znalosti ohledně osmičlenné ušlechtilé stezky atd. Ten, kdo dospívá na tuto úroveň je již značně zralý v osmičlenné ušlechtilé stezce.

### [ *Anatimānī* ]

Další dobrou vlastností je *anatimānī*. To znamená pokorný. Tady pokorný neznamená chudák nebo slaboch nebo bezmocný, takoví nejsou zahrnuti pod *anatimānī* – pokorný. „Pokorný“ tu má jiný význam. Na světě je mnoho bezmocných, jako žebráci nebo lidi postižení živelnými katastrofami – během tsunami se mnoho lidí stalo bezmocnými. Mezi nimi jsou také nevinní až bezelstní lidé a mezi těmito dvěma skupinami je určitý rozdíl. Někdy totiž tito nevinní mohou být bohatí nebo se s někým přít nebo dělat, co se jim zlíbí a přesto mohou zůstat nevinnými. Ale ten náš „pokorný“ člověk nepatří ani do jedné skupiny. Z těchto tří jediný „pokorný“ je opravdu prospěšný a tito „bezmocní“ a „bezelstní“ z něj mohou mít mnoho užítku. Dokonce i králové dokáží získat nějaký užitek z toho, kdo je *anatimānī*. Ať už je to král, žebrák, postižený, vlastně kdokoliv – ti všichni mohou benefitovat z tohoto „pokorného.“ A opět, stejně jako u předchozích, *anatimānī* nelze zneužit...

Žádná domýšlivost je dalším znakem „pokorného.“ Rozeznáváme zde tři druhy domýšlivosti: *māna* – běžná domýšlivost, *adhimāna* – vyšší domýšlivost, *atimāna* – velmi vysoká namyšlenost, pocit nadřazenosti... K osvětlení té druhé ... *Adhimāna* přichází k meditujícím a to pouze k dobrým meditujícím, ne ke špatným. Ale mezi našimi *yogi* se toto *adhimāna* neobjevuje, ti ji nedostávají, protože...

[George] Když neskočíte do vody, neutopíte se!

[LH] To je trefné! Dobře, dobře!

[ct. Dhammarakkhita] *Adhimāna* znamená velká namyšlenost.

[Komi] Něco jako: Ó, my jsme o trochu lepší než ti druzí, protože jsme opustili naše domovy a vůbec a přišli sem medítovat... Tak to bylo myšleno?

[ct. Dhammarakkhita] ... a ostatní to mají podobně ... *Adhimāna* ... *Adhimāna* ...?

[LH] Ta přichází jen pro velmi dobré medituující. Ti, kteří dosáhli alespoň na úroveň *saṅkhārā upekkhā ñāṇa*. Vlastně také ti, kteří se bez přestání účastní různých meditačních kurzů a zasedů, mohou získat určitý druh *adhimāna*. Pak začínají vidět ostatní nemedituující nějak takhle: „Ó, ty chudáci lidi, ti vůbec ničemu nerozumí! ...“ Další *adhimāna* je, že se dotyční snaží ostatním vysvětlovat Dhammu. Jiní zase říkají: „Ayyó, co to ty lidičky dělají?! To je pořád jen samé zametání, půdžy, přednesy, recitování piritů, dělání samejch zbytečnejch věcí!“ Když má někdo podobné poznámky, hned vím, že má *adhimāna* nebo její odrůdu. Takové věci se dějí jen dobrým medituujícím. A všichni dobří medituující někdy dostávají podobné stavy – jak George řekl: „Když neskočíte do vody nikdy se neutopíte.“ Po překonání *adhimāna* a všech dalších druhů *māna* se opravdu stáváme „pokornými“ - to lze nazvat *anatimānika*...

*Sakko, ujū ca, sūjū ca, suvaco, c'assa mudu... anatimānī* – pravý medituující či pravý *yogi* je velmi, velmi podivný jedinec. Tento určitý *yogi* ví, že ve vnějším světě se děje spousta věcí, ale i tak se kvůli tomu uvnitř něj nic nevytváří ... Jsou různé druhy *yogi* ... Nejdříve vezmeme příklad dobrého *yogiho*, který jde na jídlo: když není dost talířů apod. v tichosti potřebné donese a umístí na vyhrazené místo a to vše dělá bez mluvení a dalšího zbytečného předvádění se. Zato jiný druh *yogiho*, když vidí nějaký takový nedostatek, tak se mu začne honit hlavou něco jako: „Nó, chybí talíře, támhleto je špatně připravený ... nikdo tu na to nedohlídne ... kdo to tu má na starost? ...“ a tak dále... Tak to už v sobě vytváří něco navíc, umělého. Tak lze porozumět, že takový *yogi* ještě není dostatečně vyvinutý – na rozdíl od toho prvního. U dobrého *yogiho* se vše děje v jakési tichosti. A vše dělá právě takovým způsobem, protože stojí na základně tvořené tím, o čem jsme doposud mluvili tj. „*sakko, ujū ca, sūjū ca, suvaco, c'assa mudu, anatimānī*.“ Proto vnější události nemají (negativní) vliv na jeho vnitřní rozvoj – což je také jednou z přirozeností *anatimānī* nebo-li „pokorného“ jedince. Všechno tohle vysvětlují protože všichni tu jsme medituující.

\*



## Přednes č. 4

[ ... *Santussako ca subharo ca, ~ appakicco ca, sallahukavutti...* ]

[ *Santussako* ]

*Santussako* znamená spokojenost s málem, s čímkoliv, co dostaneme. Pro *yogiho* je to velké dědictví – být spokojen s čímkoliv dostupným. Protože pak rychle získává porozumění *tilakkhana* - tří charakteristických znaků existence, pokud je „spokojený“. Buddha sám velmi oceňoval tuto spokojenost s málem. Když se někdo lehce spokojí s čímkoliv dostupným, dokáže žít kdekoliv. Naopak osoba, která není spokojená s tím, co dostává, je v područí tří *petů* – hladových duchů. Je zbytečné nosit vodu do moře nebo přihazovat větve do požáru. A pro toho, kdo nikdy nemá dost, platí: je zbytečné ho znovu a znovu obdarovávat nebo ho zásobit stále dalšími a dalšími věcmi. Není ho možné uspokojit – takový nespokojenec je jako moře nebo požár – bezedný a k nezasyčení.

Někdy jsou rodiče z dětí unavení – mají jich dost, učitelé zase z žáků. Kdysi, za Anuradhapurského království, jistá žena měla jedno právě takové dítě – a byla už z něj pěkně otrávená. Ať už připravila jakýkoliv druh sladkostí, tenhle syn je všechny zhltnul aniž by nechal něco pro ostatní. Později se stal mnichem. Když uběhla spousta času jeho matka si pomyslela: „Teď už se moje dítě možná změnilo, když je tím *bhikkhem*.“ A tak jednoho dne napekla jeho nejoblíbenější zákusky a s nimi se za ním vydala. A ne že by připravila jen pár kousků – byla jich pořádná hromada, tak aby vybylo i na všechny ostatní mnichy. Ale tenhle synáček – *bhikkhu* aniž by dal, byť i jediný drobeček, ostatním je všechny spořádal. A toho dne už toho pro matku bylo příliš a zlámala nad ním hůl. Obyčejně se matkám nestává, že by měly svých ratolestí po krk, ale toho dne byl ten nenasyta moc i pro jeho vlastní matku.

Osobu, která je věčně nespokojená, nemá nikdo rád. Jako *yogi* musíme přizpůsobovat své životy – měly by být spokojené.

Kdysi dala jedna matka ordinovat svého malého synka jeho vlastním starším bratrem, který již v té době byl starším mnichem (*Thera*). Když tomu mladšímu bylo asi šestnáct let, poprosila jeho bratra:

„Ráda bych viděla své dítě,“ bratr na to: „Ano, ano, dobře, pošlu ho.“

Ale protože ho neposlal hned, po nějaké době na celou věc zapomněl. Ještě dvakrát se na něj matka obrátila se stejnou žádostí. Ale když to dopadlo stejně i napotřetí, už si začala si stěžovat: „Proč mi neposíláte mého synáčka? Proč mi nechcete říci, kam se poděl? Musíte mi poslat mé dítě!“

Začínala už totiž mít podezření, že možná mohl zemřít. Starší bratr – mnich jí tentokrát ujistil, že ho sám přivede. A tak matka a otec postavili *kuṭi* a poslali pozvání pro toho mladšího, aby u nich strávil nadcházející *vassa* – období dešťů. Starší mnich vše zařídil a přivedl jim ho. Když oba mniši dorazili, ještě než starší odešel, předal mladšího rodičům se slovy: „Toto je váš malý syn.“

Rodiče jej řádně uvítali a po zdvořilostní konverzaci mu slavnostně nabídli dodání

potřebných věcí. Když se ujistili, že již nic nepotřebuje, odešli domů. Jejich syn však už nebyl ten malý hoch, jako když odcházel z domova do bezdomoví. Teď to byl silný, vlastně dospělý mladý muž, a tak měli rodiče jisté pochybnosti, zda je to opravdu jejich chlapec nebo ne.

„Pokud je to opravdu náš synek, měl by nás oslovovat „maminko“ a „tatínku,“ ale tak nám neříkal a dokonce nám ani neřekl o ničem, co by potřeboval.“ Tolik jim to vrtalo hlavou až se šli zeptat jeho staršího bratra – mnicha, jestli je to opravdu jejich syn.

„Ano, ano, opravdu je to on, vaše dítě,“ dostalo se jim pokaždé odpovědi.

Ať už měli jakékoliv pochybnosti, velmi dobře se o něj během těch tří měsíců starali. A to s nimi během celé té doby nepromluvil, ani s matkou ne, celou dobu jen meditoval. Po skončení *vassa*, když se chystal to místo opustit, ho matka s otcem (jak je zvykem) obdarovali róbou, látkou na róby a různými léčivými oleji. Vše daroval svému staršímu bratru – mnichovi a odešel. Nato se matka s otcem vybrali za bratrem a začali ho obviňovat:

„Vůbec jsme nepoznali své dítě! Nevíme, kdo to byl - jestli opravdu náš syn nebo někdo jiný!“ Navíc dodali: „Chceme svého synáčka, potřebujeme vidět naše dítě, našeho mniška!“

Nutně ho chtěli vidět. Ale jedině, co se dozvěděli, bylo, že to opravdu byl jejich syn. Ale oni to odmítli přijmout a rozhořčeně odešli. Starší mnich se pak ihned vydal za svým bratrem, přivedl jej domů a požádal ho o objasnění celé věci.

Tento mladý mnich rodičům vysvětlil, jak se věci mají: o své spokojenosti s málem, o tom, že pokud by se k rodičům choval víc jako syn – dal se poznat, byli by získali zásluhy jen za starost o své dítě. Ale protože ho takto měli hlavně za mnicha a zástupce mnišské obce – *bhikkhu saṅgha* – získali odpovídající, mnohem větší zásluhy: „Protože jsem pro vás chtěl, co největší zásluhy, jednal jsem jen jako mnich a ne jako syn.“ Poté se jal vykládat o hodnotě spokojenosti s málem. Oba rodičové, když to vše vyslechli, byli velmi šťastní, přímo nadšení. Prohlásili, že právě pro mnichy jako je on Buddha pronesl **Ariyavamsa sutta (AN IV.28, „The discourse on the traditions of the noble ones“ / „Noble lineage“ )** a **Tuvataka sutta (Sn IV.14, „Quickly“)** a **Nālaka sutta (Sn III.11)**. Takže jejich radost a nadšení byly opravdu veliké a později vedly k dosažení stezky a plodu. Tento příběh vypráví o spokojenosti s málem – o její pravé hodnotě. Cokoliv dostaneme, právě s tím musíme být spokojeni.

>>Žil jsem v Kandubodě po třicet let. Během těchto třiceti let jsem o nic nežádal ani v kanceláři ani správní radu, ani Nāyaka Hāmuduru. Ani o jedinou známku nebo léky, mnišské kupony na autobus, o nic jsem neprosil. Jel jsem domů a zeptal se matky nebo jedné ze starších sester. Jen jsem jim vysvětlil. „Potřebuji známky, *bhikṣu* kupony, potřebuji ty a ty léky...“ To bylo vše. Nežádal jsem nic od *dāyaku*<sup>36</sup>). Tak jsem se tehdy choval. V té době jsem se bál pijavic. Ještě dnes mám strach z pijavic!..

Jednou jsem se vydal do známé jeskynní poustevny Botapotalena poblíž Kuruvita. Bylo to zhruba v osmdesátém (1980). Ten den tam hodně přšelo. A navíc jsem nějak zabloudil... Visely na mě spousty pijavic. Já se jich štítíl a bál se jich dotknout rukou - zkusil jsem třást jednou nohou, jestli je nesetřesu. Ale samozřejmě žádná neodpadla. A tak jsem je nechal sát. Když jsem konečně potkal nějaké lidi, s použitím mýdla nebo nějakého podobného triku mě jich zbavili. Ale ! kvůli tomu potřásání se dostavily nějaké komplikace s mým kolenem, které vyskočilo. Když jsem dorazil do našeho meditačního centra, bylo už pořádně nateklé. Místní mě vzali do Gampahy k doktorovi, který mě dal do pořádku. Za převoz autem bylo zapláceno patnáct rupií. Kromě nich jsem už od centra nikdy nic jiného nevezal. To je můj princip. Cokoliv dostávám daruji centru. I *Tipiṭaku*<sup>37</sup>) od mého otce

36 *DĀYAKA*: dárci, laický stoupenec

37 *TIPITĀKA*: „trojí koš“ - název tří hlavních částí *pāli* kánonu; zahrnuje 1) **Vinaya-piṭaka** - „koš disciplíny,“ 2) **Sutta-piṭaka** - „koš rozprav“ a 3) **Abhidhamma-piṭaka** - „koš vyšší nauky.“

jsem daroval centru, to byla chyba. V té době mi lidé přezdívali *Vessantara* (viz. poslední džátaka **Jtk č. 547**). Taky jsem tehdy rád cestoval, když se naskytla příležitost. Nemusel jsem balit a připravovat spousty věcí, protože jsem si kvůli snadnému živobytí držel jen róby (tj. jednu sadu – spodní, svrchní a dvojitá), mísu a pár maličností. Tohle bychom ve svých životech měli pěstovat. Také jsem nemíval stálé místo k přespaní. Až do roku 1987, kdy jsem od tamtud odešel, jsem neměl stálé místo, kde zůstat a přespávat. Někdy jsem musel cestovat do vzdálených míst kvůli přednášení Dhammy. Když jsem dorazil zpět, byla již brána zavřená apod. Někdy jsem tak spal v *dāna sāla* – jídelně, jindy, kde se dalo. Někdy i za *kuṭi* Nāyaka Hāmuduru. „Proč spíš zrovna tady?“ ptal se mě pak a já jen: „Protože je to pro mě jednoduché.“

Také jsem žil v Modrých horách, bez topení. Střechy byly pokryté jen nějakým druhem travin, zdi dřevěné. V těch dnech tam byla jedna stopa sněhu a to i na střeše. Zima tak táhla od zdí i od střechy. Bylo velmi obtížné vydržet na takovém místě. Často jsem sedával jen tak na holé podlaze, zabalený do velkého froté ručníku, co jsem jinak používal na spaní. Mám ho dodnes, ještě pořád se tím ručníkem přikrývám. Pak jsem si kvůli tomu musel vytrpět nějaké problémy se zdravím, až jsem byl nucen Austrálii opustit a vrátit se zpět na Srí Lanku.<<

[David] Deku, nemyslel tím deku?

[LH] Ne, není to opravdová deka, jen velký, huňatý ručník. Když si zvyknete na takové věci, vše jde velmi pohodlně a snadno. Naučil jsem se to zejména ode dvou mnichů: německého bhanteho Nāṇavimaly a bhanteho Dhammadassiho. Jak ct. Nāṇavimala tak ct. Dhammadassi používali velmi málo věcí. Oba dva si vystačili opravdu s minimem. Všechno toto jsou věci, ve kterých je také možné se cvičit. A každý by se měl pokusit alespoň do určité míry cvičit tuto spokojenost s málem.

I můj učitel žil zpočátku ve velmi malé „*tarakan*“ *kuṭi* - spíš druhu malého přístřešku. Jeho *kuṭi* stávala tam, kde je dnes *sīmā*<sup>38</sup>). Přístřešek to byl velmi malý, až jsem byl překvapen, jak tam může žít. Navíc měl hodně špatnou střechu – když pršelo dovnitř zatékalo. V deštivé dny si přinášel plivátka a stavěl je, kam kapalo. Měl jich pro ty případy hned několik. Později ho lidé několikrát vyzývali k přesunu do pohodlnější *kuṭi*. Až jednoho dne, když viděl stav věcí, mu jistý *dāyaka* – Polgasovita mahatthaya – postavil novou chatku. Tato nová *kuṭi*, byla často používána a navštěvována i laiky. Pan Polgasovita ji chtěl darovat *Saṅgze* tj. jako *sāṅghika dāna*. Ale kvůli těm laikům nakonec *sāṅghika dāna* byla jen střecha. Tak bylo zajištěno, že bez souhlasu mnišské obce střechu (a tím vlastně celou budovu) nelze nijak upravovat, dostavovat atp. Takže také Nāyaka Hāmuduru žil po šedesát pět let spokojeně s málem – nikdy nepřijímal jídlo donesené pro něj, chodil na *piṇḍapāta*. To vše zahrnujeme do spokojenosti s málem.

I kvůli této, stejně jako ostatním výše zmíněným kvalitám, se rozvíjejí i všechny další meditaci nápomocné vlastnosti. Touha a odpor jsou rychle oslabeny, dokonce se zmenšují zatímco je sledujeme. Právě proto Buddha vyložil tyto dobré vlastnosti v **KMS**. Dokonce i pro laické *yogi* je vlastnění a používání pomála věcí velmi nápomocné při rozvoji meditace. Méně oblečení, jednoduchého a funkčního, ale udržovaného v čistotě, je krok dobrým směrem. Někdy si sebou *yogi* táhnou hromadu věcí, která je větší než oni sami. Pak je ale většina jejich pozornosti upřena na hlídání a opečovávání těch samotných věcí. Toto nelze snadno změnit – není pro ně jednoduché ráz na ráz změnit životní styl. Jindy, když vyráží do meditačního centra, zdá se jim jako dobrý nápad přivést si vlastně vše, co mají doma. Až jim pak jediná *kuṭi* nestačí. Toto je u *yogih* slabost. Opravdu dobrý *yogi* sebou má minimum potřebných věcí. Samozřejmě je v pořádku mít s sebou každodenní nutnosti -

38 *SĪMĀ*: (zde) zkrácenina používaná pro budovu užívanou mnišskou komunitou pro úkony, jako pravidelná recitace *pāṭimokkha* při novu a úplňku, vyšší ordinace atd. Původně: „(s)vázané území“ - „územní správní celek“ *bhikkhu saṅghy*.

mýdlo, ručník, zubní kartáček... Tím ale nemyslím případy, kdy si přivázejí líčidla, denní a noční krémy ... někdy dokonce i barvy na vlasy, a to nejen dámy.

### [ *Subhara* ]

Další dobrá vlastnost je *subhara*, což znamená lehce podporovatelný. Pokud jste takový *subhara* či snadný k podporování, je pro *dāyaky* velmi jednoduché vám pomoci, pro rodiče je snadné starat se o takové dítě. Opakem *subhara* je *pragalba*. *Subhara* značí žádnou zátěž pro dárce. Takoví jedinci, i když by jich třeba bylo jedno či dvě stě, nejsou pro své podporovatele problémem. Je potřeba se o ně starat jen když onemocní, jinak o nich ani nevíte. Takový *subhara*, který není přítěží, pak může žít i s velmi chudými lidmi nebo záviset na vesnici chudáků, bude žít s radostí ať už tam či tam.

>>Jednou k nám přišel tenhle človíček a požádal Nāyaka Hāmuduru o ordinaci, byl původně křesťan - farář či kněz nebo něco podobného. Pro svou církevní obec býval něco jako pověřená osoba či její manažer – vykonával pro ně všechny administrativní práce. Ať už to bylo, jak chtělo, teď z něj byl *bhikkhu*. Žil v pralese Badagiriya Galla a jmenoval se Dhammapāla, Katuniriya Dhammapāla.

On byl příkladem takové „lehce podporovatelé“ osoby. Žil u velmi chudé vesničky, používal *pamsukūla* róby – róby z odhozených hadrů. Posbíral je, připravil k použití, sešil, nabarvil a nosil. Já jsem mu s tím pomáhal. I zvířata žijící v tom lese se sním přátelila. Lidé ze vsi také – bylo pro ně velmi snadné mu pomáhat. Někdy přicházel před jeho jeskyni nocovat velký slon. Když šel ctihodný Dhammapāla v noci vykonat tělesné potřeby, vchod byl zablokovaný. Popleskal slona a povídá mu: „Uхни se trochu stranou a udělej mi místo na projítí.“ Slon byl tak kamarádský, že se jen v klidu o kousek poodvalil a chrupal nerušeně dál. Kromě toho se s ním přátelilo stádo jelenů a tlupa Hulmanů. Když si šel pro vodu, velký vůdce tlupy šel s ním a na zpáteční cestě mu z jedné strany pomáhal nést kbelík. Za almužnou chodil velmi daleko, někdy až osm mil. Dorazil do té vzdálené vsi, pojedl, přednesl Dhammu a k večeru se vrátil do své jeskynní *kuṭi*. Měl ve zvyku spát v rakvi, tento ctihodný Dhammapāla. Také dokázal z hlavy odrecitovat celé svazky, kompletní knihy o Dhammě byly bezpečně uchovány v jeho paměti. Podařilo se mu i přiklonit některé z jeho dětí k Buddhismu. Když jsem býval v Kolombu, jezdívali jsme ho občas se žáky Nāyaka Hāmuduru navštívit. Teprve až ve velmi pokročilém věku přijel zpět do centra, nakonec ho děti a příbuzní odvezli do rodné vsi.<<

Také další *bhikkhu* jménem Kondañña byl podobného ražení. Jako laik byl velmi bohatý. Všeho majetku se ale vzdal a nechal se ordinovat. Bylo to kvůli výzvě, že se stal mnichem:

>>V té době jsem chodíval na *piṇḍapāta* a jednoho dne jsem ho na své obchůzce potkal. Tehdy - ještě jako laik - na sobě měl spoustu zlata – různé prsteny, řetězy, náramky ... na co si vzpomenete. Jak mě uviděl – mnicha na *piṇḍapāta*, dodržujícího zjevně všechny možné asketické praktiky, povídá mi:

„To je velmi dobré, *podī hāmuduru*, dokázal bych to také?“

„Pro Vás ... v tomhle životě to nepadá v úvahu, to nikdy nezvládnete!“

Ukázal na mě prstem se slovy:

„Á, tak tohle si o mně myslíte?“

„Ano, přesně tohle si myslím!“ a ještě jsem dodal:

„S vašimi úctyhodnými rozměry (byl přímo obézní), spoustou zlata a půdy a majetku ... kvůli tomu všemu nebudete schopni něco takového praktikovat ... je zbytečné se o tom i jen bavit.

Nikdy nebudete schopni se toho všeho vzdát!“

Na tuhle příhodu jsem ale vzápětí zapomněl. Kdykoliv pak navštěvoval Anuradhapuru brávil mě sebou a i jinak jsme se vídávali, ale nikdy již neřekl ani slovo o ordinování. Poté se z čista jasna stal *bhikkhem* pod ct. Hinakiyana Dhammaloka Therou – svým příbuzným. Jakmile dostal ordinaci, rychle mě přijel navštívit.

„Říkal jste, že se nebudu schopen vzdát všech těch věcí, ale, jak vidíte, to dokázal jsem to a teď je ze mě mnich!“ pochlubil se.

Já na to:

„Á, skvělé, z toho mám opravdu radost!“ a pokračoval jsem:

„Ano je sice velmi dobré, že jste se stal mnichem, ale nebudete schopný chodit na almužnu nebo dokonce žít v pralese.“

Za pár dní jsem se dozvěděl, že chodí na *piṇḍapāta* a také, že s takto nabytým jídlem dělá různé *pūjā* – jako symbolické obdarovávání Buddha apod.

Jednoho dne mi povídá:

„O dvou věcech jste prohlásil, že je nedokážu a teď je dělám!“

„Velmi dobře, žít v pralese jako my nedokázete! Teď žijete společně s mnoha dalšími mnichy, příbuzné máte stále po ruce ... žít v pralese nedokázete!“

A pak náhle zmizel. Všichni ho začali hledat, kde je. Rodina, děti, příbuzní. Odešel do oblasti kontrolované LTTE – v té době s nimi zrovna nebyly takové problémy – a žil v jedné jeskynní *kuṭi*, kterou sdílel s leopardem. Jeho děti daly do novin oznámení: „Kdokoliv najde XY, nechť nám dá, prosím, vědět!“ Jakmile zjistili, kde žije, přišli za Nāyaka Hāmuduru a řekli:

„Jen Gampaha hāmuduru (tj. já) ho dokáže přivést zpět. Jestli se nevrátí všichni konvertujeme na křesťanství. Jestli nepřijede sem do Kolomba všichni změníme vyznání.“

Považoval jsem to za docela možné a dostal jsem (o ně) strach – celé rodinné bohatství a vše padne do rukou Římsko-katolické církve, pokud se jejich otec nevrátí.<sup>39)</sup> A tak jsem se za ním s pomocí Polgasovita Mahatthayi vydal. Sotva jsem ho našel, už se mě ptá: „Přišel jste protože vás požádaly mé děti, že?“

Nato mě hned začal obviňovat, jako: „Řekl jste, že nedokážu žít v džungli, a teď žiju v džungli!“ Uzavřel to tímto: „Běžte! Vy se vraťte, já zůstávám!“

Co jsem udělal bylo, že jsem naložil všechny jeho věci s výjimkou mísy, do vozu Polgasovita Mahatthayi a odjel jsem. Po pár dnech mě následoval - přijel zpět a povídá:

„Vše, co jste prohlásil, že nezvládnou, už jsem dokázal. Teď začnu s dodržováním *dūthaṅga* – asketických praktik.“

„OK, dobře, dobře,“ já jen na to.

Po nějaké době začal žít v Kudumbigala, což je situováno na východním konci Srí Lanky, v přímořské oblasti, ve východním cípu Jalského národního parku. Tehdy mi dal vědět:

„Neměl byste sem jezdit a zkusit mě brát zpět.“

„Ne, ne, nepřijedu,“ ač jsem mu původně odpověděl takhle, stejně jsem se za ním jednoho dne vydal – ne abych ho přivezl zpět – jen se podívat a popovídat si. Když jsem dorazil nabídl mi jako polední *dāna* jen *mī kiri* - buvolí jogurt a *viragedi* – druh malého ovoce. Udělalo se mi po tom mdlo – byl jsem jak omámený. On si mě ale nevšímal a usilovně pokračoval ve své praxi meditace v chůzi. „OK, velmi dobře, velmi dobře,“ bylo vše, co jsem mu mohl říci. Po dvou dnech jsem odjel.

Později se vrátil sám kvůli problémům spojeným s převratem JVP. Jeho děti mu na jejich pozemcích postavili *kuṭi*. Zpočátku žil nějaký čas u nás v Kandubodském meditačním centru,

---

39 Doufám, že vážené čtenářstvo poznalo, že šlo o vtip.

nakonec se ale do ní přesunul. Ačkoliv už mu bylo osmdesát let dodržoval všechny *dūthaṅga* - asketické praktiky.

Než zemřel, krátce před tím, než zemřel nechal vědět, že jen Gampaha Hāmuduru smí na jeho pohřbu vykonat všechny náležité rituály, poté mají tělo předat k použití lékařské fakultě. V té době jsem žil v Melbourne. Zničehonic mě napadlo vrátit se na Srí Lanku a když jsem dorazil do Kolomba znovu mi nenadále přišlo na mysl navštívit tohoto *bhikkha*. A tak jsem šel za tímhle Sunilem, ve chvíli, kdy jsem dorazil k jejich domu zrovna jeho děti a příbuzní předávali tělo na univerzitě. Tak už jsem nebyl schopen splnit jeho přání. Alespoň jsem tedy vedl tradiční „*pinkama*“<sup>40)</sup> konané jeden týden po jeho úmrtí.

Byl opravdu rozvinutý člověk. I když to bylo kvůli domýšlivosti, praktikoval na správné stezce. Do všech těch věcí se pustil kvůli mojí výzvě, i přesto, že vlastně šlo o sázku, cvičil se správně. Ano, ano, kdybych mu o něčem byl řekl : „To nedokážete, to nikdy z životě nezvládnete!“ byl by býval přijal mou výzvu a pokusil se o to. Myslím, že je možné, že praxí došel až ke stezce a plodu. Když jsem pobýval v Kolombu (Lanka Vipassana Meditation Centre), tu a tam mě přijel navštívit. Jakmile se objevil hned jsem všeho nechal a bavil se s ním. Když jsem se dozvěděl o jeho úmrtí, také já jsem pocítil určitý druh ztráty – byl totiž opravdu *subhara* osobou – prostým mnichem, velmi snadným k podporování. Vlastně jedinou věcí, kterou pro něj ostatní byli schopni udělat, bylo připravit mu betel a areka ořechy.

Když byl ještě laikem utratil spousty peněz na meditační učitele – na jejich trénink. Díky jeho pomoci a podpoře bylo možno založit Buddhasāvaka Dhammapitiya universitu v Anuradhapuře. Politik jménem Iriyogala, kterého pro tu věc získal, to celé zaštitil a umožnil tak vznik vzdělávací instituce jen pro *bhikkhy*. Také chtěl vycvičit učitele meditace. Byl připraven nejen zaplatit za trénink samotný, ale také zajistit veškeré potřeby počínaje stravováním a ubytováním konče. Jediná věc, kterou nedokázal, kterou nebyl schopen uskutečnit, byl tento program výcviku meditačních učitelů. V meditačním centru Polgasovita ještě stále stojí některé z budov původně určených pro tento projekt. Neuspěl protože ne každý žije jednoduchým životem.<<

Zatímco provádíme všechny tyto věci, aktivity a povinnosti, zároveň musíme mít určité odříkání/sebekázeň. Cokoliv dnes používáme, jsme si sem nepřinesli my sami. Vše, co jsme při zrození nabyli, a co jednoho dne budeme muset opustit, to vše musíme nechat být. Když jsme sestoupili do matčina lůna, neměli jsme nic – ani jedinou nitku, která by nám říkala pane. Ten, kdo začíná přemýšlet tímto způsobem, přestává hromadit věci a ten, kdo začíná hromadit věci, přestává nabývat dobré kvality. Ti, kteří nehromadí, se snadno podporují a jsou spokojeni s čímkoliv, co obdrží.

### [ *Appakicco* ]

Další je *appakicco*, což ukazuje na někoho, kdo je méně zaměstnaný, musí vykonávat jen velmi malé množství věcí, má málo povinností. Jen výklad Dhammy.

Jak se meditační centrum stává větším tato kvalita se postupně vytrácí, až zmizí docela. Není ji možné cvičit v takových velkých centrech. Ve vedlejšímu centru, když ještě žil, měl Nāyaka Hāmuduru opravdu málo povinností ke splnění. První bylo dohlížení na a instruování *yogi* a při *sāṅghika dāna* se postaral o půl hodinovou *Dhamma desanā*, to byla jeho druhá povinnost, žádnou další neměl. Všechny ostatní práce byly svěřeny ostatním. Nikdo to tak předem nenaplánoval, prostě se to tak stalo. Protože všichni plnili své rozličné povinnosti na Nāyaka Hāmuduru již zbylo jen kázání a meditační instrukce. Po jeho smrti všechny povinnosti padly na mou hlavu. Po pět let jsem byl nucen

---

40 „*PINKAMA*“: záslužná činnost, často prováděná kvůli sdílení zásluh se zesnulými příbuznými.

vést velmi náročný život se spoustou nekončící práce, ani na spaní mi pořádně nezbyval čas. Až jsem si nejdříve pomyslel: „Když jsem býval laik, žil jsem si prostě a v pohodě. Teď je to ale úplně naopak. Život se stal tak těžkým, musím se něčeho vzdát...“ nebo: „Snadný život mi skončil, teď žiju jak se závaším, jako nějaký top manager nebo předseda představenstva, ...s velkými obtížemi,“ až jsem to vše naráz opustil.

[Dotaz] Jak bylo možné, že ct. Sumathipāla měl pár povinností a Loku Hāmuduru skončil ve stejné pozici s celou fůrou povinností.

[LH] Stejný den totiž zemřel i zástupce Nāyaka Hāmuduru a tak nebylo dost lidí na práce, dost mnichů, kteří by na centrum dohlédli. Tak jsem byl nucen postarat se o místní i zahraniční meditující a chod celého centra navrch... všeho... Po smrti Nāyaka Hāmuduru se spousta laiků i mnichů rozprchlo do pobočkových center a klášterů založených Nāyaka Hāmuduru.

Když jsem se všeho vzdal, odjel jsem do Myanmaru a žil se ct. U Panditou Sayado. Tehdy ještě v Mahāsi centru v Rangūnu.

Musíme snížit počet svých prací, čím se zaměstnáváme. Například teď mám na starosti... péči o zahradu a vše, ale tyto každodenní záležitosti jsou prosté věci, nezatěžuje mě to. *Appakicca* znamená „málo věcí k udělení,“ žádné odpovědnosti, lehký / nezatěžující životní styl.“

### [ *Sallahukavutti* ]

*Sallahukavutti* je další dobrou vlastností. Význam tohoto slova je: „používá velmi málo věcí.“ To je dobrá kvalita. Opakem k ní je *bahubandika* – někdo, kdo používá spousty věcí. I v době Buddhy žil jeden takový mnich:

Jednoho dne spatřil Buddha, jak jsou všude rozprostřené róby k usušení, a když se zeptal: „Co to je, je to tu jak v prádelně!“ Ostatní mu vysvětlili: „To jsou všechno róby a věci jediného *bhikkha*.“ Buddha ho nechal předvolat a vysvětlil mu prostý život a jeho výhody. Nakonec mu doporučil používat pomálu věcí. Tenhle mnich se ale rozčlil a v návalu vzteku si strhl svrchní i spodní róbu, až stál před Buddhou úplně nahý a rozkřičel se na něj: „Takhle si to představujete, už jste spokojený?“ na to mu Buddha přednesl **Mahimsāsa džátaku (Jtk č. 6)**. Je to dlouhý příběh:

V jednom z předchozích zrození byl ten *bhikkhu yakkhou*. Král Vessavana (jeden ze čtyř vládců světových stran obývajících nejnížší *devaloka* – nebeský svět) mu dal povolení sníst ty z lidí, kteří se zatoulají na jeho území, jež neznají „*deva-dhamma*.“ To znamená ty, kteří nevědí, že *deva-dhamma* je *lajja* a *bhaya* (*hiri* a *ottappa* v *pāli*) - stud a strach ze špatnosti / nectného chování.

Tři princové donuceni okolnostmi k opuštění otcovy říše přišli jednoho dne do d'asovi svěřené části džungle. Nejmladší se vypravil pro vodu, *yakkha* ho lapil a už vyzvídá:

„Co to je *Deva-dhamma*?“

„*Deva-dhamma* znamená židle a stoly,“ odvětil po kratším zvažování princ.

„Á, ty nevíš, co je *deva-dhamma*,“ zařičel d'as, popadl ho a protože zatím neměl hlad mrštil jím do spíže ve svém sídle na dně jezera. Prostřední bratr se ho vydal hledat. Dopadl stejně, jen jeho odpověď zněla: „Slunce a Měsíc.“ Také poslední princ (*bodhisatta*) jménem Mahimsāsa při svém pátrání po bratrech padl do d'asových spárů. Ihned pochopil, co stihlo druhé dva, a na jeho otázku

povídá:

„Z pátrání po bratrech jsem velmi unavený, pokud mě vykoupeš, nasytíš, napojíš a odpovídající sedadlo mi připravíš, jen pak ti vyložím, co je *deva-dhamma*.“

„To zní slibně,“ pomyslel si ěas, vše bezchybně splnil a poté, co se *bodhisattovi* řádně poklonil (projev úcty k učitelí), znovu požádal o *deva-dhamma*. Mahiṃsāsa mu vyložil *hiri* a *ottappa*. *Yakkha* byl štěstím bez sebe a hned princovi slíbil přinést jednu věc, cokoliv jmenuje.

„Dobře, vrať mi tedy mého nejmladšího bratra!“

„Co? Kážeš o *deva-dhamma*, aniž bys jí sám ctil?! Jak to, že dáváš přednost mladšímu před starším?“

Teď je potřeba trochu osvětlit, jak se to s princí mělo.

Matka prvních dvou brzy zemřela a král pojal další manželku. Poté, co otěhotněla jí z radosti slíbil splnit jedno přání. Počkala až bude její syn dost starý a požádala pro něj o trůn. Král odmítl, a poradil dvou starším, aby se, kvůli možným královním intrikám, do jeho smrti skrývali. Princové se měli opravdově rádi a tak se nejmladší bratr přidal k útěku těch starších.

Zpět do ěasova panství... *Bodhisatta* mu vysvětlil, jak se věci mají a dodal, že by je obvinili z bratrovraždy – pokud by se vrátili bez nejmladšího. *Yakkha* se nad jeho cti ještě více zaradoval a propustil oba prince...

Na závěr Buddha dodal:

„Ten, který tu teď přede mnou stojí bez jediného kousku látky na sobě, byl v tom zrození *yakkha*, který hledal *deva-dhamma*. A ač byl tehdy *yakkha*, jí ctil, zatímco dnes, ač *bhikkhu*, se k ní nezná!“ Na to ustanovil nové *vinaya* pravidlo pro mnichy.





## Přednes č. 5

[ ...*Santindriyo ca nipako ca, ~ appagabbho, kulesu ananugiddho.*

*Na ca khuddam samācare kiñci, ~ yena viññū pare upavadeyyum  
Sukhino vā khemino hontu, ~ sabbe sattā bhavantu sukhittā...*]

*Santindriyo ca nipako ca* – teď začínáme s rozebíráním tohoto verše z **KMS**. *Santindriyo* odkazuje na zklidnění smyslů/rysů a *nipako* je slovo synonymní s a používané pro *paññā* – moudrost. *Santindriya* – zklidnění smyslů <sup>41)</sup> zde nepřichází ze *samatha* praxe – rozvíjení soustředění, ale díky *vipassanā* – meditaci vhledu. Taková osoba se nemusí nutit ke klidu a usebranosti, děje se tak pro ní zcela přirozeně. To je jedním z dobrých rysů *vipassanā* - klid přichází úplně přirozeně.

### [ *Santindriyo* ]

Dcera Anāthapiṇḍiky – prvního Buddhova následovníka s ohledem na *dāna* – byla provdána do rodiny s hluboce zakořeněným *micchā-ditṭhi* – nesprávným názorem. V jejich domě se pořádaly velká obdarovávání (džinistických) mnichů Nigantha Nātaputty. Ona pomáhala s přípravou, ale samotné *dāna* se neúčastnila. To pohněvalo jejího tchána s tchyní. „Proč nepřijdeš a neobsloužíš je jídlem, cos sama připravovala?“ kárali ji.

„Můj Učitel je velmi odlišný,“ odpověděla jim a zarecitovala dlouhou *gātha* oslavující kvality Buddhy.

Pro nás je relevantní část popisující *santindriya*. Učila ho těmito termíny:

„Můj učitel má ztišené smysly, jeho rysy jsou nanejvýš zklidněné a není to, aby se předváděl. Jeho mysl je v pokoji. Jeho konání je rozvážené, ať již jde, sedí, jí i při všech dalších činnostech. Oči má střežené – nenásledují všechny ty rozličné předměty, věnuje se jen tomu, co je nutné. Nemluví zbytečně. Když je obdarován nebo uctíván není kvůli tomu pyšný a namyšlený. Pokud o něco přijde, jeho mysl není otřesena, neupadá (do neblahodárných stavů). A tak při obou příležitostech je jeho mysl v rovnováze a nepohnutá. Takový je můj učitel... ,“ a tak dále.

Zatímco poslouchali chválu jeho kvalit, srdce jejího tchána a tchyně se začala klonit k Buddhovi. Až v závěru byla naplněna důvěrou v něj. Nakonec jí nejen dali svolení následovat své vyznání, ale dokonce jí požádali, aby svého učitele přivedla do jejich domu. Poslali po Anāthapiṇḍikovi zprávu s pozváním pro Buddhu doprovázeného mnišskou *saṅghou*. Proběhla velká *dāna* a po Buddhově rozpravě byli tchán i tchyně ustanoveni v Dhammě – dosáhli vstupu do proudu.

Verše, co pronesla, v podstatě opěvovaly Buddhovu *santindriya*, v **Sutta Nipāta** najdete spousty dalšího vysvětlení a podrobností k tématu. Zpočátku není dobré se nutit, je jen potřeba přemítat

41 Pojem *indriya* – „řídící schopnosti“ má mnoho podkategorií a použití. Nejčastěji se s ním setkáváme ve spojitosti se šesti smyslovými základnami (viz. výše *indriya saṃvara sīla*) a s pěti řídicími schopnosti mysli: *saddhā* – důvěra, *virīya* – energie / úsilí, *sati*, *samādhi* – soustředění, *paññā* - moudrost. Ve výrazu *santindriya* jde však také o celkové rysy či povahu chování ... jak si jedinec „vládne“.

nad věcmi, reflektovat činnosti a pozvolně *santindriya* začleňovat do života, sžívat se s ním. Po nějaké době se začne stávat přirozeným. A nehlídané/neukázněné chování se prostě vytratí. Nakonec se stane vaší druhou přirozeností, jako by bylo vrozené. I když tu/to není *jhāna*, taková úroveň zklidněnosti ji velmi připomíná. Na tuto úroveň je odkazováno jako na *tadaṅga kiles* – potlačení nečistot (mysli). *Vikambana* nastává, když o tom nemusíte přemýšlet – kontemplovat a potlačit jste již od nečistot odloučení, vzdálení a již ani v mysli nevyvstávají. Právě proto se mysl stává *nipaka* – to znamená s *paññā* moudrostí.

### [ *Nipako* ]

*Nipaka* je vyšší stupeň než ten běžně nazývaný *paññā*. Vyvstává ze *sati* a *virīya* nebo kombinace obou ústí v *nipaka* – moudrosti. Opět je tu příklad z kánonu. Ze **Samyutta Nikāya** ...

...*Sīle patitṭhāya narosapañño,  
cittaṃ paññañ ca bhāvayaṃ,  
ātāpi nipako bhikkhu,  
so imaṃ vijāṭaye jaṭanti...*

#### **Jaṭā sutta - „Tangle“ (SN Sagātha vagga, 1 - Devatā samyutta č. 23: SN 1.3.3)**

Tyto verše zmiňují *nipaka*, tuto speciální moudrost vyvstávající ze *sati* a *virīya*. Ve **Visuddhi Magga** od ctihodného Buddhaghosy je také obsáhlý odkaz na *nipaka*. Jak snad víte je celý svazek věnován rozvíjení meditace a jde vlastně o rozpracování tohoto dvojverší. Moudrý člověk je zakotven v *sīla* a začíná kultivovat mysl, *ātāpi* je žár, který vypálí (vytaví) nečistoty mysli a pak přichází *nipaka* – speciální moudrost vyvstávající z toho všeho. Pro takovou osobu – kde jsou nějaké uzly - zašmodrchanost? Pokud jste moudří v tomto *nipaka* smyslu neexistují pro vás zašmodrchanosti – problémy.

Nyní jsme již v **KMS** značně pokročili.

### [ *Appagabbho* ]

Další výraz *appagabbho* nás přivádí k nepřítomnosti drsnosti, hrubým vlastnostem. Není zde žádná drsnost v myšlení, řeči ani činech – ve všech třech ohledech. Někdy, když mě někdo podvede nebo mi lže, má mysl velmi zdrsní, zhrubne. Bez tohoto vstupu není tak hrubá a já si myslím: „Proč jenom se ti lidé oddávají takovému hrubému, drsnému jednání a činnostem...“ To se v *pāli* nazývá *pragalba*. Existuje osm druhů tělesného *pragalba*, čtyři mluvou a všechna ostatní hrubost se děje v mysli, původ dalšího a dalšího bujení drsnosti je v mysli.

*Sotāpanna* již setřásl mnoho drsnosti, zejména co se týče aspektů *issa* a *macchariya* – žárlivosti a závisti. Obě dvě jsou u něj velmi zredukovány. Je to proto, že již nemá pouta osobnostního názoru, pochyb a víry v obřady a rituály, že se zbavil mnohé drsnosti.

*Vicikicchā* – pochybnost je *cetasika* – faktor mysli, ostatní dvě ne. Jsou to spíš typické projevy/charakteristické vlastnosti, které se objevují kvůli návykům. Jsou velmi škodlivé. Často dodržujeme *sīla* nebo něco, čemu říkáme *sīla*: různá příkázání, pravidla, pověry a vzorce chování pocházející jednak z prostředí (nejen rodinného) a toho, čemu jsme byli naučeni. Běží to stále dál a dál... je to způsob, jak žijeme své životy, naše návyky. Proto zde není žádný faktor mysli zvaný *sīlabbataparāmāsa* – oddávání se obřadům a rituálům. Pouto pochyb naopak je jak faktorem

tak i jednou z překážek.

Když už mluvíme o překážkách / nečistotách mysli, všechny počínaje *kāmacchanda* – smyslovým chtěním / žádostivostí a *vyāpāda* – zlovůli přes *thīna-middha* – ztrnulost a malátnost a *uddhacca-kukkucca* – nepokoj a výčitky konče *vicikicchā* – pochybnostmi jsou faktory mysli. Proto je možné se jich dočasně zbavit – potlačit je.

Dvě z pout, kterých se *sotāpanna* zbavil, nejsou faktory mysli. *Sakkāya diṭṭhi* a *sīlabbataparāmāsa* se tvoří z návyků, vlivu prostředí a osob atd. oproti tomu pochybnosti, kterých se také zbavil jsou faktorem mysli.

[Ct. Vinýte] Návyky zahrnují i sklony?

[LH] Ano, „*sakkāya*“ je „já a moje.“ Je tu dokud se nestanete *arahatem* <sup>42</sup>), pracuje s pýchou a domýšlivostí. Stojí až do *arahatsví*, ale *sotāpanna* zlomil osobnostní názor. *Diṭṭhi*, která byla svázána s osobností je pryč, ale *sakkāya* dokáže pracovat i ve vyšších stupních. Je zde ten pocit „já a moje,“ ale bez názoru – špatného názoru. Není tu žádný klam o něčem trvalém, přetrvávající osobnosti, něčeho jdoucího z jedné existence do druhé. Ale i tak je tu ten pocit „někoho,“ který pracuje, funguje...

[Ct. Vinýte] Existuje přirovnání pro *māna* a *sakkāya diṭṭhi*?

[Komi] Nevím, ale Loku Hāmuduru říká, že *sakkāya* pracuje skrz *māna*.

[Ct. Vinýte] Ano, ale...

[LH] Dobře, nejdřív si doposlechněte moje vysvětlení. *Sakkāya diṭṭhi* je často nesprávně vykládáno...

[LH na tabuli napsal (přepis latinkou)]

[schema č. 1]

<b>taṇhā + māna</b>		<b>diṭṭhi</b>
⇓		⇓
<b>sakkāya</b>	+	<b>diṭṭhi</b>

Takže... *sakkāya* se skládá z *taṇhā* – touhy / žízně a *māna* – domýšlivosti. *Diṭṭhi* ponecháme stranou (schema č. 2), to je něco odlišného.. Když se někdo stane *sotāpanna*, *diṭṭhi* - názory jsou pryč.

---

42 *ARAHAT*: „(v)hodný (uctění atd.)“ / „světec“; plně realizovaný ušlechtilý jedinec na nejvyšším ze stupňů probuzení. Stezkou svatosti se bytost stává osvobozenou i od pěti vyšších pout, kterými jsou 6) žádostivost po jemnohmotné existenci, 7) žádostivost po nehmotné existenci, 8) domýšlivost, 9) neklid a 10) nevědomost. „Vyčištěním všech zákalů (ásavakkhaja) dosáhne již v tomto životě osvobození mysli pomocí moudrosti. Dosáhne osvobození, které je prosté zákalů a které sám individuálně poznal a uskutečnil.“

[(po úpravě) schema č. 2]

<b>taṇhā + māna</b>		<b>  </b>	<b>diṭṭhi</b>
⇓	⇓	<b>  </b>	
<b>sakkāya</b>	<b>+</b>	<b>  </b>	<b>diṭṭhi</b>

Existují navíc určité touhy a domýšlivost, které jsou promíchány a spjaty s *diṭṭhi*. Tak *sakkāya diṭṭhi* spadá pod *saṃyojana* – pouta ačkoliv její složky *taṇhā* a *māna* jsou *cetasika* - faktory mysli. *Sotāpanna* nezničil toužení a domýšlivost úplně. Toužení, jež by jej mohlo vzít do nižších světů, ale odstranil – nemá *sakkāya* – osobnost, která ho vezme do světů utrpení, ale má jistý druh *sakkāya*, který ho vezme do dalších zrození – lidských, nebeských či božských.

*Nipaka* rozumí do této míry věcem tak jak jsou. Z toho dobře vidíme, že *nipaka* ukazuje na dostatečné poznání, moudrost: rozeznání stavu, kde je *diṭṭhi* spjato s *taṇhā* a *māna*, a jež vede k odstranění *diṭṭhi*. Osoba s touto *nipaka* moudrostí se nezrodí v nižším světě, protože této věci porozuměla. *Sakkāya* stále existuje, ale *sakkāya diṭṭhi* již ne. Názory jsou pryč ...

*Nipaka* moudrost povstala z energie, která spálila nečistoty. I když se někomu takovému vše sesype na hlavu, není to pro něj problém. Prostě začne s „opravami“ a navíc pomáhá i ostatním, jak se dá. Je to velmi rozvinutá mysl. Takový člověk je bez jakékoliv drsnosti, ve všech ohledech. Drsnost není nic, co by šlo považovat za dobré nebo dokonce chvályhodné. Bez této hrubosti, drsnosti by měla zbýt jen jakási mírnost a „měkkost.“ Zmínili jsme osm druhů hrubosti projevující se na úrovni tělesné. Je třeba rozlišit hrubost v každodenním životě a v meditačním centru. Například nemusíte mít *nipaka* moudrost, abyste byli schopni se slušností zaparkovat – aniž byste zablokovali něčí výjezd apod. ... na to vám stačí obyčejná slušnost ... vezměme takového *sotāpannu* parkujícího své auto – jakým způsobem by bral ohled na ostatní atd. Proto říkám, že tu nemáme žádné *sotāpanny*.

### [Drsnost tělesného projevu]

Zprv je zde určitá etiketa, sebekontrola při stolování. Ať již jíme doma nebo na veřejnosti, děláme tak v rámci odpovídajících společenských konvencí, s určitou sebekázní. Ne jako malé děti, které mohou házet jídlo kolem sebe, drobit, bryndat, prskat atd. Obyčejně se tak dospělí nechovají a *yogi* by také v tomto ohledu měl být vyspělejší než světský člověk. I tak jsem byl nucen pro strážníky v naší jídelně vyvěsit upozornění týkající se stolování... V Barmě nás jídávalo asi padesát - mnichů, laiků, místních i cizinců. Vše se odehrávalo v tichosti, v podstatě bez jakéhokoliv zvuku. Když příležitostně někomu upadla lžice apod. ctihodný U Pandita zvedl hlavu, aby pohledem vyhledal provinilce a zjistil, co se děje. Měli tam velmi tuhou disciplínu.

Zadruhé jsou tu nějaká pravidla týkající se kuchyně. Stávalo se, že lidé ji po sobě zanechali v totálním nepořádku – po stole sůl a mouka, neuklizené nádoby, otevřené nádoby se surovinami a kořením atd. - pro ostatní pak bylo velmi obtížné začít s jejich vlastním vařením. Abychom předešli obdobným problémům, všichni mimo zaměstnanců a pár vybraných osob mají vstup do kuchyně zakázaný. Někdy podle toho, jak co děláte, lze snadno odhadnout kde se právě nacházíte - „Á, teď je zrovna zpět doma...“ apod. Takové drsnosti chování se netýkají *appagabbha* jedince.

Zatřetí jsou tu koupelny, sprchy, lázně, studny atd. Lidé je nepoužívají s řádnou péčí – tady kousek mýdla, bláto na dlaždicích, chlupy, pěna kam se podíváš... Někdy je to horší než kdyby v koupelně byly malé děti. Lidé s velkou chtivostí a domýšlivostí se chovají jinak než ti, u kterých jsou ty dvě potlačeny. Pamatuje, že i Buddha měl a používal koupelnu!

To samé platí i pro záchody (tj. za čtvrté). Někteří jedinci mají zřejmě mylný názor,

že takový *yogi* je nemohoucí nebo postižená osoba, která se o sebe nedokáže postarat. Péče o toalety a jejich řádné používání a udržování čistoty vůbec jsou velmi důležité. Jednou Buddha dokonce opustil *saṅghu* a žil osamotě, právě kvůli sporu, který vznikl ve spojení s pravidly pro toalety a jejich užívání... Myslím si, že nikde jinde na světě nenajdete tolik pravidel ohledně záchodů... Všechna pravidla jsou nápomocná ve výcviku toho, kdo se chce stát *appagabbha*...

[Překladaťel nestihl jednu část přeložit...]

...dále existují pravidla týkající se jistého druhu sauny (kombinace sauny, olejových a bylinných lázní, masáží atd.). V Anuradhapuře, Arankele a na dalších starobylých místech jsou k vidění ruiny těchto zařízení. Také pro jejich užití a údržbu tu byla pravidla.

Při zvažování závažnosti této drsnosti je také třeba vzít v potaz kolik lidí omezuje: jednotlivce, *gaṇa* -skupinka a *saṅgha* (méně než čtyři)– obec, shluk lidí (čtyři a více). Pokud se někdo chová neukázněně na výše uvedených místech, může vyrušit jak jednotlivce, tak skupinu, tak obec – kdokoliv z těchto tří může být hrubě vyrušen – jejich meditace může být poškozena...

### [Drsnost mluvy]

Také při mluvení je třeba se vyhnout hrubostem. V Sinhalštině máme takhle přirovnání:

„Je snesitelnější být spolknut krokodýlem než se potkat s „*kohilou*“ (druhem trnité zeleniny).“ To nám pěkně ilustruje, jak jistí lidé, než aby něco řekli přímo, raději naznačují, nadhazují, jsou jako ty trny – nesnesitelní. Jiní zase jsou přímí, možná až příliš upřímní, jako ten krokodýl. Ale i tak lepší než trnitá *kohila*.

V meditačním centru se tato drsnost týká také případů, kdy někdo bez povolení jde a radí ostatním *yogi*, jak se mají chovat, mluvit nebo dokonce medítovat. Další dva druhy hrubosti mluvy zahrnují skákání do řeči a přehnanou nebo zbytečnou péči: Například švédské stoly v jídelně jsou připraveny právě kvůli samoobsluze, ale i tak k nám někdo přijde a začne nabízet: „Chcete naložit tu celozrnnou rýži... zkuste ten „*kos-polos*“ (karí z jack-fruitu), dneska se opravdu vydařil... nedáte si ještě trochu „*mī kirī*“ (buvolí jogurt / zákys)?...“ Pokud něco budeme chtít posloužíme si sami – proto je strava servírovaná tímto způsobem.

### [Drsnost mysli]

Drsnost mysli je v podstatě možno shrnout pod tyto tři body: *kāma vitakka* – smyslné myšlenky, *vyāpāda vitakka* – zlovolné myšlenky a *vihiṃsā vitakka* – myšlenky spjaté s krutostí, zraňováním, působením bolesti. Čím méně jich máte, tím snadněji se ostatním s vámi žije a jedná a vám se o to snadněji rozvíjejí dobré vlastnosti. To vše patří pod *appagabbho*.

### [ *Kulesu ananugiddho* ]

*Kulesu ananugiddho* nás odkazuje na neupřednostňování a neprotěžování těch, kteří nás podporují. Máme-li pocit, že se jim musíme věnovat více než ostatním – až na úkor ostatních. Je-li zde tento druh dělení, je naše cesta nelehká. To znamená cvičit se v nepoutání se – obzvláště k těm, kteří jsou nám nějakým způsobem blízcí. Když medituji přezně soucítění s jejich zármutky (tj. dostává se z rámce *karunā* - soucitu do lítostivosti) a nadšení z jejich úspěchů (tj. dostává se z rámce *muditā* – spoluradosti) – takový *yogi* nebude postupovat na cestě k emancipaci. Od rána

do noci bude probírat a promýšlet, co „se děje“ a jak „to“ vyřešit, a jeho meditace „se dít“ nebude. Meditující by se tomu měli vyhnout.

[ *Na ca khuddam samācare kiñci,~ yena viññūpare upavadeyyuṃ* ]

Existují různé druhy lidí s rozličnými typy chování, ale my bychom neměli jít a hledat na nich jejich chyby a pak je roznášet a kritizovat, odsuzovat nebo dokonce zatracovat. Něco jako: „Á, ten XY je mnich a přesto chodí takhle ... to se nedokáže alespoň trochu hlídat?...“ Další lidé dokáží vypadat velmi uvědoměle a ukázněně, ale dělají to jen pro efekt, strojeně, pro jiné to přichází přirozeně. Jako *loku hāmuduru* už jsem slyšel všechny možné druhy poznámek a kritik, co tu občas kolují, jako: „Čím to je, že ty dnešní mniši ani nemohou přijít a provést tam a tam, ten a ten rituál.“ Něco takového neopustí ústa s Dhammou obeznámených, moudrých lidí, ti nebudou odsuzovat, znovu a znovu probírat nějakou zanedbatelnou, triviální chybu nebo nedostatek... Zato hlupáci toho o tom namluví spousty. Vše, co jsme dosud probrali, jsou dobré kvality osoby, která se chystá začít cvičit *mettā*. Od nyní se budeme věnovat samotné praxi *mettā*.

[ *Sukhino vā khemino hontu,~ sabbe sattā bhavantu sukhittā!* ]

*Sukhino vā* nás odkazuje na „(kěz je všem bytostem [=sabbe sattā bhavantu]) dobře, (kěz jsou) šťastné,“ *khemino* na nepřítomnost strachu „(kěz jsou) v bezpečí, (kěz jsou) beze strachu.“ Není dobré působit komukoliv strach nebo jej zneklidňovat. Ušlechtilé osoby a ti, kteří se cvičí ve výše uvedených předpokladech, kvalitách, nikdy nikomu nezpůsobí strach. Strach může vyvstávat z mnoha příčin a někteří lidé jsou od přírody tak podezřívaví, až to hraničí s duševní chorobou. Podezřívají kohokoliv, s kým mluví nebo dokonce kdo se na ně jen dívá. Ale *yogi*, který kráčí po dříve nastíněné stezce, trénuje se dle **KMS**, bude schopen jednat tak, aby to i takové lidi s paranoidními sklony nijak nezneklidnilo. Navíc bude extrémně opatrný, aby nevyděsil přehnaně ustrašené lidi. Protože jsou na tomto světě i takoví, kteří přímo nalézají velké potěšení v děšení ostatních. Z takové osoby pak prýští děs, ostatní v její přítomnosti pociťují hrůzu. Podobně je to s utiskovateli. Když v myslí vyvstává strach k takové osobě, není v ní místo pro *mettā*. V lese toto najdete u zvířat... mají obzvlášť ráda lidi, kteří v nich nebudí strach třeba tím, že by se jim dívali do očí atd. Jen žijete tak, aby jste v nich neprobouzeli strach. Například ... děti najdou ptačí hnízdo. Ptačí rodič o nich moc dobře ví, i když ho jen upřeně pozorují, a je bez sebe hrůzou. Takže i pouhé zírání může jiným způsobit silný strach. Takovému chování je proto lépe se vyhnout. Toto tedy patří pod *sukhino* a *khemino* – pocit bezpečí pro ostatní a přání jim dobrého. Je opravdu nemožné žít v lese bez těchto pocitů bezpečí, pohody a štěstí pro bytosti, proto by měly kultivovány.

[ct. Nandadeva] Jak Loku Hāmuduru definuje zírání?

[Překladatel] Loku Hāmuduru říká, že i zvířata není dobré nadbytečně dlouho sledovat... nevím, co tím přesně myslel...

[LH] Občas lidé na sebe zírají, takovým způsobem až to v nich začne probouzet pochybnosti nebo strach. Neměli bychom něco takového dělat. Například je jeden druh divokého vodního buvola, co je velmi, velmi plachý a bázlivý, také jelenovitá zvěř je v tomto ohledu podobná a ještě dalším případem jsou divoká prasata. Ti buvoli a prasata mají také velmi silné ochranné pudry, takže vás ihned napadnou. Je to kvůli jejich intenzivnímu strachu, že předvádějí své agresivní

chování. Zvířata nemají ráda, když se na ně déle díváte. Někdy lidé sledují medituující *yogi*, ti to vycítí a přestávají meditovat. Je to jako sledování zvířat v ZOO. Jindy lidé při jídle sledují, jak ostatní jedí nebo při meditaci v kráčení se kolemjdoucí zastaví a sledují, co se děje... a tím je pro *yogiho* konec řádné meditace. Velmi dobří *yogi* se nenechají spatřit, protože by se pak meditace stávala představením... obzvlášť pokud by se na scéně objevil fotoaparát... Georgi... Je zřejmé, že i ty, když medituješ, nestojíš o nějaké focení.

[George] Ale je tu tenhle konflikt, protože když lidé sedí venku... když já sedím venku, mám pro to nějaký důvod. Něco jako ... v mojí *kuṭi* je možná moc vedro a tak usínám nebo jsem příliš unavený... A tak venku riskuju, že na mě někdo bude zírat nebo mě fotit, a uvnitř, že usnu...

[LH] Ano, nepřemýšlíš o tom, jestli tě někdo před *kuṭi* bude fotit, nebo ne.

[George] Ne, nejde mi o tyhle věci, ale přesto se občas stávají. Teď mluvím o vlastním zážitku... opravdu jste si toho najednou vědomi. Spouští těch nových mašinek už necvakají, ale u těch starých bylo slyšet cvaknutí.

[ct. Nandadeva] Můžu něco říct? Protože to je ... na mě... Byl jsem to já, před asi pěti nebo šesti léty ve starém Kandubodském centru jsem si George vyfotil, když meditoval. Byl na mě naštvanej... ale rád bych teď vysvětlil, proč jsem ho vyfotil. Bylo to protože jsem viděl mnoho lidí meditovat a jejich obličej se úplně proměnily. Vypadali jako by omládlí o pět let nebo víc. I celý tvar obličej se změnil. Proto jsem udělal ten snímek.

[George] To je pravda, pravda, protože...

[LH] Sám Buddha vlastně toto řekl při svém výkladu o účincích *mettā* meditace. To je, že obličej či vzezření se stává...

[George] Toto je výsledek, protože důkazem je, že on (ct. Nandadeva) už nefotí a já vypadám o deset let mladší.

[LH] Ať už je to jak chce, strach nebo podráždění nevyvstanou. *Teruwan saranayi!*

## Přednes č. 6

[ *...sabbe sattā bhavantu sukhittā.*

*Ye keci pāṇa bhūtatthi,  
tasā vā thāvarā vā, anavasesā.  
dīghā vā ye mahantā vā,  
majjhimā, rassakānukathulā.*

*Diṭṭhā vā ye ca addiṭṭhā,  
ye ca dūre vasanti avidūre,  
bhūtā vā sambhavesī vā.  
sabbe sattā bhavantu sukhittā.*

*Na paro paraṃ nikubbetha,  
nāti maññetha katthaci naṃ kañci.  
Byārosanā paṭighasaññā,  
nāññam-aññassa dukkham-iccheyya.... ]*

[ *Sabbe sattā bhavantu sukhittā* ]

[LH] Připoutali jsme se k *bhava*<sup>43</sup>) různými způsoby, někdy se poutáme k její blahodárné straně, jindy neblahodárné. Máme sklon poutat se k oběma, navíc existují bytosti, které lpí na *jhāna* nehmotných oblastí. *Puññābhisaṅkhāra*, *apuññābhisaṅkhāra*, *āneñjābhisaṅkhāra*. Existují tři druhy *saṅkhāra*:

záslužné / prospěšné - *puññābhisaṅkhāra*

ne-záslužné / špatné / neprospěšné - *apuññābhisaṅkhāra*

a nehmotné / beztvaré *saṅkhāra* - *āneñjābhisaṅkhāra*.

Bytosti se vždy poutají k jedné z nich.

[K Bibiáně] Připrav salát. Bude dobré, když zítra z těchto věcí připravíš salát.

[Komi] Myslím, že se nás někdo pokoušel potěšit, ale místo kvěťáku koupil kapustu.

[LH] Bibiáno, nemusíš chodit přímo do kuchyně, stačí, když si vyžádáš nezbytné věci z kuchyně - tak můžeš ho připravit v jídelně.

---

43 *BHAVA*: nastávání, (proces) existence. Ct. Pemasiri, jako u jiných termínů, neshledává anglický překlad: „becoming“ vhodný, nejbližší jeho vysvětlení je prý „happenngs“



[Bibiána] Áno.

[LH] Jo, a můžeš ho připravit tak, jak jste ho dělali doma? Se sýrem a dalšími přísadami... a pak ho můžeš dát těm našim „*Sudu Hāmuduru*“ [bílým mnichům].

[Bibiána] Chtěl by *dāna*? Mám pro ně připravit *dāna*?

[LH] Ano, *dāna* pro mnichy... [štěbetání zúčastněných dam jsem vynechal]... Dobrá, máme tu dva druhy párů. První je *kusalābhisāṅkhāra* a její následek je *puññābhisāṅkhāra* a druhá je *akusalābhisāṅkhāra*. Ta je příčinou a jejím výsledkem je *apuññābhisāṅkhāra* a *āneñjābhisāṅkhāra* stojí mimo tyto čtyři. *Āneñjābhisāṅkhāra* znamená jen příčiny, žádné výsledky, pouze *hetu* - příčiny jen plynou / tvarují jen změnu *bhava*. Když taková osoba zemře, taková osoba zde znamená někoho, kdo dosáhl *jhāna* beztvarých / nehmotných oblastí, když zemře, jen se vzdává těla. Jeho... NEBOJTE SE! ... jeho příští život je stejný jako jeho mysl v tomto životě, jen odkládá své tělo. Nemusíme se strachovat, protože nikdo tady tyto beztvaré *jhāna* nemá. Je tu jedna osoba, která má tyto *jhāna*, některé dny tu je, jiné někam mizivá. Jenom si myslí, že má tyto *arūpa jhāna*, ale já si nemyslím, že by to byl jeho případ.

[Nepřeloženo]

[Ten bělovlasý starý pán je přesvědčen, že má *arūpa jhāna* a *magga phala* a věnuje se rozvíjení *bojjhaṅga*. Řekl jsem mu jen: „Hmm, dobře, dobře!“ Přesto ale říká, že zametání atd. je překážkou pro jeho *jhāna*. Jednou jsem ho požádal, aby alespoň natrhal květy pro *Buddha-pūjā* a on se rozčlil. To mi tedy vysvětlete, co jsou ty jeho *jhāna* zač, když se snadno rozčlil kvůli něčemu takovému.]

[David] Myslel jsem, že jsou jen tyhle tři *kusala* / *akusala* a ta poslední. To další k tomu taky patří?

[ct. Dhammarakkhita] Ano, tady ta první je *kusala* jejím výsledkem je *puñña* a druhá je *akusala* a jejím výsledkem je *apuñña*...

[David] A to jde spolu...

[Komi] Je to takhle nějak: dovednost / blahodárnost následovaná zásluhami / prospěchem a nedovednost / neblahodárnost následovaná ne-zásluhami / špatnými následky - nepospěchem.

[LH] Ano, *puñña*, *puñña* znamená radost / potěchu / požitek vytvořený blahodárným činem.

[David] Jediný důvod, proč se ptám, je protože to mám ve své knize. Uvedl jsem tam ty tři a teď jich máme pět...

[LH] Výsledky *kusalābhisāṅkhāra* neboli dovedné *saṅkhāra* a *akusalābhisāṅkhāra* jsou viditelné, zato tato *āneñjābhisāṅkhāra* nemá žádné viditelné výsledky. Když se danou záležitostí pokoušíme vysvětlit skrze dovednost a její následek, objevuje se toto „čtyři plus jedna.“ Ano, tak je tu *kusala* a *akusala* neboli blahodárné a neblahodárné, jako příčiny, a když říkáme *puñña* a *apuñña* neboli

prospěch a neprospěch, znamená to výsledky. Do těchto *kusalâbhisankhâra* či prospěšných *sañkhâra* můžeme zahrnout *rûpâvacara*, *kâmâvacara* blahodárné *sañkhâra* a *lokuttara sañkhâra*. *Kâmâvacara* značí činy smyslové oblasti, *rûpâvacara* jemně-hmotné oblasti / oblasti (pouhých) tvarů náležející *sañkhâra* a *lokuttara* je označení pro nad-světskou blahodárnost / dovednost. Osoba, která dosáhla stezky i plodu *arahata*, nelze do poslední kategorie zahrnout. I když sem patří všichni ostatní *ariya* jedinci: *anâgâmi*<sup>44</sup>), *sakadagâmi*, *sotâpanna*, ti všichni užívají plodů blahodárných činů, ne tak výše zmínění *arahat*, ten neužívá, netěší se...

[ct. Dhammarakkhita] Alespoň tak jsem tomu, co řekl Loku Hāmuduru, rozuměl... Dovedný čin a následek.

[LH] Vysvětluji to jen do určité míry. je nemožné to plně objasnit... je to velmi delikátní bod, ten *arahat*, „duševní pochody,“ činnost mysli *arahata* nazýváme *kiriyâ citta* nebo-li (pouze) konající / funkční mysl, nějak tak... v každém případě není plodem blahodárného činu...

[David] *Kammicky* neutrální?

[ct. Dhammarakkhita] Ano, svým způsobem neutrální. Za blahodárným a neblahodárným.

[ct. Vinýte] Tvoří nějakou *kamma*?

[LH] Ne, netvoří žádnou *kamma*, je *avyākata*, takovým věcem se říká *avyākata*. To znamená nevysvětlené nebo neprohlášené.

[David] Neurčené?

[ct. Dhammarakkhita] Ano!

[LH] Jen pro toho, kdo dosáhl *arahata phala* – plod *arahata*. Mimo něj můžeme všechny ostatní brát jako *satta* - bytost či stvoření. Lidské bytosti, psi, kočky, červi, ti všichni jsou *satta* - bytosti / stvoření... Ano protože jsou všichni připoutáni k *rûpa*, *vedanâ*, *saññâ*, *sañkhâra* a *viññâna*, všichni mají tenhle určitý druh lepidla, který je pojí k tělesnosti, pocíťování, vnímání, (mentálním) formacím a vědomí. Všichni máme toto pojivo ulpívání. Slovo „bódhisatva“ (v *pâli* „*bodhisatta*“) znamená, že je připoután k *bodhi* - probuzení / buddhovství. Je nazýván bódhisatva právě kvůli své připoutanosti k buddhovství. Na rozdíl od nás není příliš připoután k *samsâra* nebo *bhava*, ale k *bodhi* - buddhovství. I *yogi*, kteří meditují za účelem dosažení *arahatství*, je vhodné nazývat nebo identifikovat, jako určitý druh bódhisatvy, proto se pro ně používá termín *arahatabuddha*. Existuje ještě další zvaný *sutabuddha*, což znamená někoho s velkou znalostí Dhammy. *Suta* znamená naslouchání, slyšel mnoho Dhammy a je připoután k jeho znalostem, proto *sutabuddha*. Pak... je tu toto čtveré dělení Buddhů: *Sammâ sambuddha*, *paccekabuddha*, *arahatabuddha*, *sutabuddha*. Stejně tak lze i rozdělit bódhisatvy na *mahâ bodhisatta* a *paccekabodhisatta*. *Mahâ bodhisatta* praktikuje pro dosažení stavu *sammâ sambuddhy*,

44 ANĀGĀMĪ: „ten, který se již nevrátí“; Ušlechtililý jedinec na třetím ze stupňů probuzení. „Když zmizí pět nižších pout [ jmenovitě 1) *sakkâya-diṭṭhi* - osobnostní názor; 2) *vicikicchâ* – pochybovačnost; 3) *sīlabbata-parāmaṣa* - lpění na pouhých pravidlech a rituálech; 4) *kāma-rāga* - smyslová žádostivost; 5) *vyāpāda* - zlovůle], objeví se ve vyšším světě a tam dosáhne *nibbāna*, aniž by se kdy vrátil z onoho světa (do světa smyslů).“

*paccekabodhisatta* se cvičí pro dosažení *paccekabuddhovství* <sup>45</sup>).

Rozumíte všichni pojmu *satta*? *Satta* tu vyjadřuje „připoutaný k *bhava*“, „nastávání či existenci.“ Ano, ať už je to k čemukoliv: možná k moci, možná ke skupinám existence... někteří jsou zase připoutáni k blahodárnému konání, ale většina bytostí je připoutána k neblahodárnostem. Další slova *suttu* jsou totiž: „...*sabbe sattā bhavantu sukhittā*.“ – kéž jsou všechna stvoření „v pohodlí“. Význam *bhavantu* je „ať jim nastane / ať jsou.“ *Sukhittā* znamená „pohodlí“, štěstí. Ten, kdo má *mettā*, má vůli, přeje si: „kéž jsou všechna stvoření 'v pohodlí.“ A to bez jakéhokoliv rozlišení, ať již vznešené či nízké; bódhisatvové nebo mravenci - všem přeje „pohodlí.“

[David] Pohodlí?

[George] Mám pocit, že slovo „pohodlí“, „pohodlné“ tu nejde použít...

[ct. Dhammarakkhita] Tak, jak to říci lépe?

[George] Je mi líto, ale to ukazuje směrem k lenosti a přepychu... Je mi líto, ale budete muset najít lepší slovo.

[David] Svobodný od utrpení?

[ct. Vinýte] Šťastný?

[ct. Dhammarakkhita] Osvobozený od utrpení, od bolesti?

[George] To zní všechno lépe než pohodlí.

[ct. Dhammarakkhita] Dobře, shodneme se tedy na „kéž jsou všechny bytosti prosté utrpení?“ ... Dobře, je to tak dobře, ne?

[LH] Toto *sukhittā* nebo stav bez bolesti může být dále rozebráno... OK, řekněme, že tu máme hladového, nemocného a chudého, jako další přicházejí negramotný a nezaměstnaný, jako poslední je tu ten, který trpí kvůli nečistotám (mysli). Když tedy říkáme prostý utrpení: „Kéž jsou všechny bytosti prosté utrpení,“ zahrnuje to všechny z našeho listu: „kéž se všichni zbaví utrpení.“

Teď se chystám říci něco, co vám všem pořádně zamotá hlavy. Jakmile to řeknu, všichni začnou pochybovat... zmatu myslí vás všech, snad jen George by mohl vědět:

U drogově závislého, pokud ho chceme zbavit bolesti, musíme mu sehnat, koupit drogy. OK, zvažujeme jeho případ: jak ho učinit prostého utrpení. Tak, někteří by řekli: „Ne, ne, ne, není tu nic, co bych pro něj mohl udělat, já pro něj dělám svou *mettā bhāvanā*.“ Ptám se vás:

Jak pomoci drogově závislému?

[Štěpán] Zbavte ho je lpění na droze.

---

45 *PACCEKABUDDHA* (a *SAMMĀ SAMBUDDHA*) : „samostatně probuzený,“ je označením osvíceného jedince, který dosáhl *nibbāna*, díky vlastnímu úsilí a nezávisle na jakémkoli učiteli (rodí v době, kdy není známo učení dokonalých buddhů). Někdy se také nazývá „tichý / mlčící Buddha“ protože nemá schopnosti, aby efektivně vyložil učení druhým. Nestává se tedy „učitelem bohů a lidí“, tj. dokonalým či univerzálním buddhou (*sammā sambuddha*).

[LH] Můj dotyčný je těžce závislý. Ještě dnes nebo zítra bez své dávky umře. Tak, jak ho zbavit jeho závislosti?

[Štěpán] Dobře, stejně to pracuje jen ve 3% případů... takže, opravdu, dát mu tu drogu, kterou potřebuje, je jediná možnost, aby ještě víc netrpěl. Nebo lze použít substituci, jako metadon místo heroinu... ta samá molekula ale... [zde jsem vynechal kratší debatu o pomoci drogově závislým na západě]

[George] Velmi neuspokojivé řešení... vskutku ... dát jim tu drogu, to je upřímnější, protože tělo je v každém případě stejně druhořadé. Ale musí tu být lepší řešení, jen zatím nikoho nenapadlo, ale to není důvod daný problém opustit.

[LH] To je pravda... něco vám k tomu teď povyprávím:

>>Zažil jsem to, když jsem byl malý. V naší vesnici byl jeden velmi starý muž závislý na „*abhí*“... určitěm druhu drogy... Každý den bral velmi malé množství téhle substance, kterou nosil stále u sebe v malé lékovce. Jednoho dne, snad z nedostatku peněz či něčeho podobného, si už nebyl schopen obstarat další dávku. Šly na něj čím dál větší bolesti, až se nakonec zhroutil u cesty a již jen čekal na smrt. Co udělal můj tatínek bylo, že opatrně a pečlivě vypláchnul tu skleničku a takto získanou vodu mu dal vypít. To mu dodalo opět trochu života. Když se nakonec (po další péči) vzpamatoval, poklonil se mému tátovi se slovy: „Kéž jste Buddhou, kéž jste jak Buddhové.“<<

Pak mu otec pomaloučku, polehoučku začal vysvětlovat: „Teď už rozumíte, víte, nejste už nejmladší, vidíte, že jste už opravdu zestárnul a zeslábnul, není čas se toho vzdát... atp.,“ tak zvolna přešel do kázání. Takže, když je závislý starý, je velmi těžké ho z jeho závislosti dostat. Velmi obtížné, ale když je mladý, musíme každopádně zkusit jeho návyk zlomit. V mém příběhu, pokud by mu můj otec v dané chvíli nedal tu vypláchnutou vodu, mohl ten stařec zemřít. V tom momentě se pro něj droga stala lékem. Ano toto je opravdu těžká otázka... V té chvíli se to stává dávkou medicíny a záměr je uzdravit ho, ne omámit, a tak tu v tom momentě nebyla žádná nedovednost / neblahodárnost. Ten muž umíral, okolostojící se jen zmohli na: „Co teď, co teď?“ někteří lidé ho chtěli vzít do nemocnice, ale na to nebylo dost času ...

[George] Á, teď mě napadá další řešení... ano! ... Dejte mu dvojitou dávku, tak se jeho lpění změní v zhnusení.

[Štěpán] To by bylo špatné – mohl by zemřít.

[David] Ale, co by se stalo další den? ...

[George] Ne, je tu šance, že se jeho lpění na droze změní v zhnusení, protože je toho na něj moc.

[Štěpán] Ne, umřel by.

[LH] Když jsem žil v Kolombu, stala se mi tahle příhoda:

>>Bylo to kolem osmdesátého devátého (1989) ... jednoho dne jsem uviděl ve škarpe žebračka, ležel tam v bezvědomí už zřejmě nějakou dobu, navíc se třásl zimnicí. Nikdo se k němu ani nechtěl přiblížit, ale já ho vzal k nám do centra a dal mu Panadol. Nebyl to jen Panadol: smíchal jsem ho s nějakým analgetikem, velmi silným lékem, vlastně svého způsobu také drogou, co je k dostání v černých kapslích. Kdosi mi dříve řekl, že je dobré ho podávat společně s Panadolem. Zimnice rychle ustoupila a i chlapíkův stav se po nějaké době částečně vylepšil. Když byl dostatečně fit a dostal trochu peněz, hned běžel na křižovatku Borella a obstaral si svou dávku a bylo mu opravdu hej...

Jakmile se vrátil, povídám mu: „Dobře, teď začnete vydatně jíst, pořádně a pravidelně se mýt, dostanete nové, pěkné oblečení a můžete hezky začít znovu žít.“ Dříve býval otrhaným žebračkem, ale já jsem poprosil mé *dāyaky*, aby koupili nějaké nové košile a sarongy, které bych mu dal. Byl z něj úplně nový člověk v tom novém oblečení.

Další den do centra přijel luxusní Mercedes a v něm společností provázená starší dáma. Začala toho spoustu vysvětlovat a nakonec nás požádala, abychom ho vyhnali, abychom ho u nás nenechali ani na jedinou sekundu zůstat. Rozčílilo mě to, protože jsem si myslel: „Jakým právem po mě tahle ženština žádá, abych vyhnal tohoto nevinného chlapíka?“ ... k večeru toho samého dne přijela ještě větší a luxusnější limuzína s velmi krásnou mladou dámou. I ona mě poprosila o jeho vyhnání a vysvětlila, že první žena byla jeho matka, ona že je jeho manželka.

[David] Byla ženou toho žebračka?

[LH] Ano, žena přijela až později, matka dříve, a obě žádaly ať ho vyženeme, protože promrhal všechny jejich peníze, celé rodinné bohatství, za své drogy.

„Máme dvě děti,“ vykládá mi „a teď nevím, jak se o ně postarám.“

Poté mi vyložila celý jejich příběh: jak zkusili, co se dalo; jak vyzkoušeli každičkou metodu, aby ho ochránili před drogami a zbavili návyku, ale nic nepomohlo; jak není nic, co by mohli dělat a jak již jen čekají na jeho smrt, která by rodinu zbavila takové hanby. I samotná jeho matka ho už nechce, nezná se k němu.

Pochopil jsem, o co běží, a později ho odvezl na odvykační kúru. Po pár dnech jsem ho navštívil a navíc jsem poprosil i ostatní, aby se na něj přijeli podívat. Jakmile se trošku zotavil utekl odtamtud. Dokonce až do dneška se zdržuje poblíž Borelly a Borellského hřbitova, občas se jen tak povaluje na zemi nebo v příkopě. Tu a tam, když jsme ho míjeli, jsem vystoupil z auta a prohodil s ním alespoň pár slov. Ale lidi, co o celé záležitosti nic nevěděli, si mysleli: „Proč Loku Hā muduru mluví s tím žebračkem?“ Měl jsem záměr, přání: „Ať je mu dobře, ať je prostý utrpení!“ ale ačkoliv jsem takhle smýšlel, stejně se pro něj nic nezměnilo. Nestal se „prostým utrpení.“ Stejně má *mettā* nefungovala.

Jsou oblasti, kde není možné aktivovat *mettā*. Dokonce i jeho mysl toho, kdo má *mettā jhāna*, se stává vyrovnanou v situacích, kdy ač si myslíme: „Ať je mu dobře, kéž je prostý utrpení,“ se tak nestane. Musíme si vybrat jednu osobu a s použitím té osoby rozvíjet *mettā*. Ale jsou i určité bytosti nebo lidé, ke kterým je možné praktikovat jen určitý vyrovnaný přístup, protože je nám jasné, že se nestanou prostí utrpení. Mysl musíme kultivovat dokud se nestane vyrovnanou. V každém případě je potřeba rozvíjet *mettā* až k této vyrovnanosti. Díky *mettā* vzrůstá, kultivuje se i *karunā*, rozvíjí se také *muditā* a následně *upekkhā*.<sup>46)</sup>

---

46 BRAHMA-VIHĀRA: čtyři „vznešená dlení“ nebo „božské přibytky“: dobrotivost (*mettā*), soucit (*karunā*), sdílená radost (*muditā*) a vyrovnanost (*upekkhā*).

### [... *Ye keci pāṇa bhūtatthi* ...]

A můžeme se pustit do rozboru dalšího řádku: „*Ye keci pāṇa bhūtatthi*.“ „*Ye keci*“ znamená ... jakékoliv ... „*ye keci pāṇa*“ tedy stojí za „jakékoliv žijící (dýchající) bytosti“ ... zde bude potřeba osvětlit slovo *bhūta*. „*Ye keci pāṇa bhūtatthi*“ jakékoliv bytosti existují - pro ně tu máme tato dvě slova: *pāṇa* a *bhūta*. *Pāṇa* znamená bytosti žijící ... přežívající díky dýchání, závislé na vzduchu. Ty nazýváme *pāṇa*. Existují ale další bytosti, které nepřežívají díky dechu, jsou nezávislé na vzduchu, takové nazýváme *bhūta*. Dále lze také *arahata* označit jako *bhūta*. Ne dle výše uvedeného dělení, je to proto, že *bhūta* se také používá pro bytosti podmíněné ke změně (bytí). Do této kategorie tady spadají i ještě nenarozené děti (pro ty platí i první dělení – kyslík v děloze získávají od matky) a zárodky ve vejcích, ty všechny můžeme nazývat *bhūta*.

První pojem *satta* můžeme rozdělit na *pāṇa* a *bhūta*. Je dobré skrze tento příklad zkusit pochytit, jak Buddha myslel. Základ *satta* možno rozdělit na dva, tj. *pāṇa* a *bhūta*. *Devové* – doslova „zářící“ - „bohové“: obyvatelé nebeských světů (smyslové oblasti), božských světů (jemně-hmotné oblasti) a nehmotných oblastí – ti a *petové* – (hladoví) duchové patří obojí pod *bhūta*. Tvorové žijící hluboko pod zemí, kteří nepotřebují vzduch, jsou také *bhūta*. A ještě další bytosti žijící na dně oceánů a uvnitř sopek, také ty počítáme mezi *bhūta*. Obě dvě skupiny bytostí, to je, jak *pāṇa*, tak *bhūta*, jsou předmětem *mettā* meditace.

Existuje ještě další rozlišení, třídění: „*ekajaṃ vā dvijaṃ vā yoda pāṇāni hiṃsati*.“ Kde *ekajaṃ* stojí za, v podstatě „jedno(~duchý/četný)“, a *dvijaṃ* za „dva(dvojí/dvojčetný)“ ... *ekajaṃ, dvijaṃ, tijaṃ* nám říká, kolikrát mění v jednom životním cyklu formu. Například motýl má na úplném počátku, konci a v mezidobí úplně jiný způsob života, jinou formu: nejdříve jako vajíčko, pak housenka a na konci motýl. U žab a dalších je tomu podobně. Proto je tu toto *ekajaṃ, dvijaṃ, tijaṃ* dělení. Ale ať již zničíme život v jakékoliv fázi – vejce, housenku nebo motýla - vše je spadá pod *pāṇātipātā*<sup>47</sup>).

Tímto se *mettā* meditace rozvíjí do velmi, velmi hlubokých a jemných úrovní. Praxe není to jen o tom říci si: „Ať jsou všechny bytosti prosté bolesti.“ *Mettā* je nesmírný, vpravdě neomezený předmět. V této *Buddha-sāsana* jsou dva takové nezměrné (meditační) předměty za jejichž použití nelze dosáhnout *jhāna*. Proto jsem řekl, že pokud chceme rozvinout *mettā*, měli bychom si zpočátku vybrat jedinou osobu. Ve výchozí fázi použijeme tuto nezměrnou strategii, kterou se lze dostat až na přístupové / hraniční soustředění<sup>48</sup>). Pro dosažení *jhāna* si ale musíme vybrat jednu osobu a na ní dále rozvinout *mettā*. Také *buddhānussati* je takovým nezměrným předmětem. Když začneme rozjímat nad Buddhovými dobrými kvalitami, není tomu konce, těžko se na nějakém místě zastavit. Právě kvůli této nesmírnosti není možné přijít k *jhāna*. Můžete však postupovat až k přístupovému / hraniční soustředění. Všechny tyto nezměrné předměty jsou nápomocné jak *samatha* tak *vipassanā*. Proto se jim říká *sabbatha kammaṭṭhāna*... další z nich je *maranānussati* neboli rozjímání o smrti, a pomocí *asubha* lze dosáhnout i *jhāna*. Shrnutí a potvrzení: existují jisté meditační předměty se kterými *jhāna* dosáhnout nelze a jiné se kterými to lze. Vraťme se teď ještě jednou k těm rozličným tvorům: jednak tu jsou *pāṇa* vdechující a vydechující vzduch a pak tu jsou *bhūta* nepoužívající vzduch k životu.

### [... *tasā vā thāvarā vā, anavasesā* ...]

47 *PĀṆĀTIPĀTĀ*: odkazuje na porušení prvního etického rozhodnutí: ničení (a zraňování) zabíjení dýchajících bytostí se chchci zdržovat.

48 *PŘÍSTUPOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ*: *upacāra-samādhi*, blížící se svou intenzitou první *jhāna*, aniž by jí bylo dosaženo.

Další slova v suttě jsou *tasā vā thāvarā vā*. *Tasā* znamená lidi podléhající strachu a *thāvara* znamená *arahat*, nepodléhající strachu, což je další roztrídění. *Bhūta* a *pāṇa* tu jsou rozdělena na: *tasā* – strachu podléhající a *thāvarā* – strachu-prostá. *Mettā* meditace pro *arahaty* tj. : „*Thāvarā vā*,“ je rozvíjena jen na tělesné a slovní úrovni – není potřeba ji rozvíjet na úrovni mysli, protože v myslích *arahatů* není přítomna (mentální) bolest. Proto je zbytečné rozjímat: „Kéž jsou jejich mysli prosté bolesti.“ Všichni ostatní podléhají určitému, byť i jen maličkému, druhu bláznovství. *Arahatsví* znamená překonání veškeré bláznivosti, veškerých chorob mysli. My jsme lidé se slabostmi a i přesto občas mluvíme jako lidé beze slabín. Při *mettā* meditaci se rovněž snažíme porozumět našim slabostem. Poslední slovo strofy je *anavasesā*, znamená: (všechny bytosti) bezezbytku... všechny bytosti, všechny které podléhají strachu a všechny které mu nepodléhají, bezezbytku (tj. žádná další kategorie v tomto dělení není) pro všechny: „Kéž jsou prosté bolesti!“ Ano, na světě nelze najít žádnou bytost jež by nepadala do jedné z těch dvou. O jakékoliv bytosti můžeme říci *tasā vā thāvarā vā*. Pro všechny, i kdyby patřila do jiných věrouk jako Stvořitel, Matka Země a další rozličná božstva včetně Alláha v islámu a křesťanského Hospodina, ti všichni spadají do třídění na *tasā vā thāvarā vā*.

[ct. Vinýte] A co rostlinný život? Stromy a květiny?

[ct. Dhammarakkhita] Nejsou to bytosti. Každopádně teď Loku Hāmuduru vysvětlil, kterým oblastem možná nevěnujeme dostatečnou pozornost.

**[... *dīghā vā ye mahantā vā,*  
*majjhimā, rassakānukathūlā ...]***

[LH] Bezezbytku, ke všem bytostem, ať již strachujícím se či strachu-prostým... Další řádek zní „*dīghā vā ye mahantā vā*.“ *Dīghā* je dlouhý, na tomto světě jsou dlouhá stvoření a *mahantā* je velký, na tomto světě jsou velká stvoření, tak máme „dlouhány“ a „velikány“. Dlouhé bytosti tu znamená plazy jako jsou kobra, hroznýš, anakonda, bytosti jako slon nebo velryba bereme jako velké bytosti. I ty se dělí... například slon na „bezeklého“ a „kelnatého“ tj. v *pāli*: *hatthi* a *nāga*.

K dalším třídám: *majjhimā* – jsou středně velké bytosti jako volí, krávy, koně a tak. Poté následuje „*rassakānukathūlā*.“ *Rassaka* jsou krátké, velmi krátké bytosti jako opice, pes nebo kočka a *anuka* znamená velmi malý, droboučkový, nesnadný ke spatření, jako mravenci a další hmyz. *Thūlā* značí tlusté (a okrouhlé) tvory jako prasata, želvy, karety, specifické druhy ryby s málo kostmi jako je rejnok nebo hvozdík, ti všichni jsou *thūlā*.

**[... *Diṭṭhā vā ye ca addiṭṭhā,*  
*ye ca dūre vasanti avidūre,*  
*bhūtā vā sambhavesī vā. ...]***

Následující třídy jsou:

„*diṭṭhā vā ye ca addiṭṭhā*,“ kde *diṭṭhā* vyjadřuje viditelné a *addiṭṭhā* neviditelné.

„*ye ca dūre vasanti avidūre*,“ kde *dūra* znamená bytosti žijící [*vasanti*] daleko a *avidūra* bytosti žijící blízce.

„*bhūtā vā sambhavesī vā*,“ *sambhavesī* zde ukazuje na bytosti uvnitř vajec. A protože, jak již jsem řekl, jde pro *arahata* použít slovo *bhūta*, lze někdy *sekha* jedince také počítat mezi *sambhavesī*. To je ty, kteří jsou velmi blízko *arahatsví* můžeme také nazývat *sambhavesī* –

ten, kdo koho čeká změna. V jiných souvislostech jde slovo *sambhavesī* vyložit takto: bytosti ve vejcích či děloze jejichž smyslové schopnosti ještě nejsou dostatečně vyvinuty. Jakmile se jejich smyslové schopnosti (a orgány?) dostatečně vyvinou stávají se *bhūta*. Prvních pět týdnů nemá tvoreček v děloze lidské matky tyto schopnosti dostatečně vyvinuté, je velmi maličký, vlastně jen beztvářé cosi... a právě toto „cosi“ lze identifikovat jako *sambhavesī*, pak se stává *bhūta* a nakonec, to je po porodu *pāṇa*.

Občas se stává, že si lidé nadávají jako: „Ty pse / čubko! Ty vole / krávo! Ty kryso! ...“ je to v určitém směru přiměřené: Pes je bytost, tur je bytost, krysa je bytost, člověk je bytost: ať už psi, skot, hlodavci nebo lidé, my všichni jsme bytosti – v tomto ohledu jsme stejní.

[George] Je zvláštní, jak je některým zvířatům přisuzována určitá, pro ně specifická vlastnost. však víte, něco jako: „špinavé prase“, „hloupý osel“ ... Odkud to vlastně pochází?

[David] Prasata jsou velmi čistotná, jsou neuvěřitelně inteligentní...

[George] Proto se ptám: osli jsou v podstatě chytří a prasata nejsou špinavá, ale i přesto jsou tak všeobecně bráni.

[LH] Lidé jim to jen přisoudili.

[George] Jen jsme si tak nějak z prstu vycucali tyhle nápady a pak je do nich projektujeme. Je to bez podkladu, ale všichni jsou tím obalamucení... je to tak, že ... [tlachání nenahráno]

[LH] Buddha řekl, že není nic tak rozmanitého jako mysl a zvířecí říše, která je navíc pro nás velmi osvěžující. Šváb je jeden nejčistší z hmyzu – je dobře patrné, pokud si na to uděláte čas, jak na jeho těle neulpívá žádná špína...

[George] Je to takový zvířecí lotos.

[LH] Dali jsme jim tenhle druh synonyma : „Špinavý šváb,“ ale ...

[Ven. Dhammarakkhita] Protože se zdržuje na špinavých místech, to je to, a to samé platí i o prasatech, proto je považujeme za špinavá

[LH] Takže pro tyto všechny rozličné druhy bytostí: „Kéž jsou prostá bolesti.“ Ano, až na takovou úroveň je třeba vykultivovat přání: „Kéž jsou všechny bytosti prosté bolesti... *sabbe sattā bhavantu sukhittā*.“

### [... *Na paro paraṃ nikubbetha, ...*]

*Na paro paraṃ nikubbetha* nám říká: „Kéž jeden druhého nepodvádí, ano, neklame!“ Klameme li, třeba i jen zvíře, naše *mettā* se nebude rozvíjet. Klamání jakékoliv bytosti škodí kultivování *mettā*.

V dnešním světě je klamání jeden druhého jedním z velmi velkých problémů. Většinou je to za účelem vlastního zisku, že říkáme něco se záměrem oklamat, podfouknout ostatní, Jsou však i dvě výjimky: matky a učitelé. Práce matky i učitele je ochránit děti / studenty od nedovedných



či škodlivých věcí, proto jim občas řeknou něco ne až tak pravdivého. Není to ale se záměrem podvést nebo poškodit je. Pokud se na to někdo dívá jen povrchně, bude se možná přít o tom, že matka podvedla své dítě, ale její záměr byl ochránit je od újmy nebo neblahodárnosti.

I moje matka mě tak jednou ošálila:

>>Začalo to tím, že se mě jako obvykle zeptala: „Chystáš se dneska někam? Potřebuju také někam zajít, proto by bylo dobré kdybys dneska zůstal doma.“ Pomyslel jsem si: „Normálně mi nic takovýho neříká, asi se fakt někam chystá.“ Ve skutečnosti měla maminka silné tušení, že pokud toho dne někam půjdu s naší bandou, něco zlého se mi přihodí nebo se dostanu do problémů. Proto řekla, co řekla. A já jsem zatím čekal, až půjde, a ona nešla a nešla. Nakonec jsem to nevydržel a zeptal se jí: „Mami, říkalas, že potřebuješ něco zařídit, ale nikam si nešla?!“ Viděla že už minul čas, kdy jsem měl sraz s ostatními, a že jsem pustil z hlavy své plány a tak mi jen povídá: „Nějak se na to dneska necítím.“<<

Když matky (nebo učitelé) říkají dětem něco takového, není to „hřích“, nevzniká neblahodárnost protože tu jde o *mettā*. Jejich mysl je plná *mettā*, když to říkají.

**[... *nāti maññetha katthaci naṃ kañci.*  
*Byārosanā paṭighasaññā,*  
*nāññam-aññassa dukkham-iccheyya. ...]***

*Nāti maññetha katthaci naṃ kañci.* Ať jeden neshlíží na druhého: všichni jsou „moje lidičky“, nejsou žádní „ne-mí“ / cizí, kdekoliv a (jakkoliv) jeden neshlíží na druhé(ho).

*Byārosanā paṭighasaññā nāññam-aññassa dukkha-iccheyya.* Tato strofa nám říká, abychom ze zlosti nepomýšleli na způsobení bolesti nikomu, ať již fyzicky, ústně či v myslí. Ať nikdo nepomýšlí na způsobování bolesti.

\*

## Přednes č. 7

[Než přednáška začala posluchači debatovali o tom, jak je to s *mettā* k rostlinnému životu]

[Komi] Loku Hāmuduru říká, že toto pojetí o životě – co je „živý tvor“ je i v *pāli* a ptá se, co přesně chceme vědět... jestli je také možno dělat *mettā*? Nebo ...

[George] Ne, Pemasiri Thera řekl: „*Mettā* je ze hry pro rostliny a květiny.“ Budiž, ale kvůli čemu? Protože (pro mě) jsou v bytostech zahrnuty.

[LH] Á, i pro strom můžeš mít nějaký soucit, neporazit ho jen tak pro nic za nic. Ale on není něco podstupujícího bytí, neexistuje pro žádný koloběh bytí - *samsāra* pro stromy a rostliny. Vezmu to raději krok za krokem, postupně vám to vyložím.

Zaprvé tu byla *karma* – *kamma*, pak *citta* – mysl, *irtu* je něco jako klima či podnebí a poslední je *āhāra* – výživa. Bytost se skládá ze všech čtyř, aby mohla vzniknout musí se sejít *kamma*, *citta* – mysl, *irtu* - podnebí a je *āhāra* – výživa. A rostlinný život jako stromy, květiny, keře atd. se skládají jen z *irtu* a *āhāra*– jsou podmíněny klimatem a výživou, ale nemají *kamma* a *citta* – mysl. V tom je ten rozdíl, my navíc musíme opravdu shánět potravu, zatímco rostliny jí jen berou ze svého okolí. Další věcí je charakteristika pohlaví: mužské-ženské (samčí-samičí). I rostliny jí do jisté míry mají, vlastně se tento znak vyvinul poprvé u rostlin. Někde jsem zaslechl, že prý ve Švédsku našli nějaké fosilie, nemůžu si teď přesně vybavit jak staré... před asi pěti, šesti a půl miliardami let se objevil tento znak u určitých mořských řas.

[George] A co to za sílu v nás, když je tak prastará dokonce i v rostlinách?

[LH] Nedávno to bylo nalezeno v nějakém kamenité oblasti, ale datuje se to zpětně celé ty miliardy let. Tedy „nedávno“ asi před dvaceti lety, když jsem se ještě silně zajímal o nejrůznější vědecké objevy a vzdělávání vůbec... teď už mě hodně pustilo.

Zelená barva je prominentním znakem rostlin, a také je to zelené barvivo, které jim dává život. A dokonce i Buddha nedovoluje mnichům kácet stromy nebo vlastně jakkoliv poškozovat rostliny, to je pro mnichy s vyšší ordinací. Krom toho jsou nad jistými stromy sídla ochranných stromových božstev... V **Citta Saṃyutta (SN XLI)** je odkaz na fakt, že tyto stromy a rostliny mají určité bytosti, které ... ne že by je přímo obývaly (byla to jejich těla), ale... „žijí na nich“, jejich bytí je na nich závislé. To je proč je nemáme porážet. Je to škodlivé, ne protože byste šli do světů utrpení (pekla), ale protože škodíte těmto bytostem. Zjevně nebudou mít radost z toho, že jim ničíte příbytek.

[George] Když říká: „Jejich sídlo na stromě,“ myslí tím ptáky a zvířata, která žijí na stromě nebo VE stromě, bytosti uvnitř stromů?

[LH] Á, může to být v kůře, na listech, ne nezbytně v koruně. Ano, krom všech těch veverek, ptáků, brouků, larev atd. existují ještě obyčejně neviditelné bytosti, které se na nich usídlují.

Existují jen dva druhy stromů, které rostou velmi rychle, až čtyři stopy (1,2 metru) za den. Zaprvé je to královský bambus rostoucí obvykle jen dvě stopy denně. Ještě rychlejší byl jistý druh

palmy, teď už se na mnoho místech nevyskytuje. Lze ho najít na úpatí Siripády a také v Austrálii v Modrých horách, je zakázané je kácet, pokud vás při tom chytí dostanete těžkou pokutu. Jeho specifickou zvláštností jsou semena, která se rok od roku a generaci od generace liší jak tvarem, tak velikostí. A s proměnou semen se mění i rostliny samotné. Toto je dobře viditelným projevem *irtu* - klimatu, ne karmy. Každopádně stromu a rostlinný život vůbec nemá karmu – *kamma* a mysl – *citta*. Ale i když je nelze v pravém smyslu nazvat bytostmi (nemají mysl a karmu) neříkám tím, abychom neměli k rostlinám *maitrī* a soucit. Opravdu se musíme o své rostliny starat. Já sám nemám rád, vůbec se mi nelíbí, když lidé zbytečně kácejí, trhají a jinak plundrují... se zvířaty je to jiná, je to jejich přirozenost.

Toto je hlavní (a jediný) rozdíl: lidské a další „bytosti“ mají kromě těchto dvou aspektů společných s rostlinami (to je klima a výživa) navíc i karmu a mysl, které rostliny postrádají. I stromy projevují něco jako strach a zármutek, jako by plakaly, a jindy zase radost, jako by se smály. Je dobré těmto projevům porozumět. Pokud budete žít v úzkém svazku se stromy, přírodou, porozumíte... je možné, že jim porozumíte nebo je pocítíte. Zdá se, že je určitý rozdíl, v tom, jak stromy reagují na blízkost někoho, kdo je k nim milující a laskavý a kdo není. Kdo o ně dbá a kdo ne. Za mých studentských let jsem měl takový podivný zážitek se sekáním trávy... jakmile se objevil chlapík, co to měl na starosti, tráva se „začala bát“, vydávala tenounké zvuky, trochu podobné cvrčkovi. Bylo to v podstatě neslyšitelné, ale pokud byste to zesílili znělo by to jak cvrček. Ačkoliv nemá mysl svým způsobem reaguje na podněty... možná to bylo pachem posekané trávy, který ho odlišoval... jakmile se ztratil z dohledu, vše se vrátilo k normálu. Myslím si, že i naši kluci, zaměstnanci, když jdou se sekačkami na trávu, sebou nesou strach a dostávají tuto odezvu. Něco takového je dost možné. Je to spouštěno *irtu* – klimatem...

[Komi] Nevím, jestli klima, podnebí je úplně to správné slovo, je to promíchané s podnebí, ročními obdobími.

[LH] Takže můžeme pokračovat, ale oni ..

[George] Nepokračujte! Je mi líto, že jen běhám od rozporu k rozporu. Protože u té neomezené *mettā*, i když jí mám, ten drogově závislý z ulice na to nereaguje a na druhou stranu do ní nemohu zahrnovat rostliny, které reagují...?

[LH] Stromy reagují kvůli zvířatům na nich. Ve skutečnosti i tomu závislému bys měl pomoci, jak to půjde, a to nehleď nato, jak účinné to bude. Existují dobré důvody, proč Buddha vyhlásil mnišská pravidla zakazující jim kácení stromů. Jedním z nich byla příhoda, kdy při kácení stromu byla poraněna ruka dítě stromového božstva. Ta si pak stěžovala (původně chtěla i mnicha zahubit). Při další příležitosti vykáceli les v lesním klášteře. Proto Buddha ustanovil tato pravidla s náležitým vysvětlením o mnohé prospěšnosti, kterou nám lidem živé stromy poskytují. Pokud jsme odpovědní, musíme je chránit a poskytnout jim potřebnou výživu. Na těchto pozemcích (zejména ve vedlejšímu centru) tak můžete vidět samé zdravé a pěkně rostlé stromy a keře. Můžeme i zvažovat, proč vlastně rostou tak rychle a do takové krásy. Ale pokud u nich začneme pocíťovat závist či žárlivost, mohou na to reagovat a dokonce i zajít. Zato když se obdivujete jejich síle a kráse mají vás rádi. Na Srí Lance se také říká, když se na strom tak nějak křivě podíváte... s negativními pocity nebo ho i obdivujete, ale ve skutečnosti jste plni závisti ... že může zajít a přisuzuje se to určnutí. A platí to zejména pro citrusovité jako jsou limetky nebo pomeranče, a vlastně ještě pro kokosové palmy. K takovým stromům nebudeme chtít přivádět nikoho s myslí plnou závisti nebo žárlivosti a to i pokud zrovna není zaměřena na ty stromy. Je to skoro jako by reagovaly na pocity v srdcích

okolostojících lidí. Zejména na vesnicích v to lidé silně věří. Občas to jde až tak daleko, že začínají hádky, už jen když se někdo na jejich strom podívá. Pokud je ten pohled navíc závistivý, není daleko do rvačky. Strom může zajít, nebo přestane rodit či alespoň tuto sezonu bude málo nést...

[Štěpán] Mohu se na něco zeptat? ... V mnoha moudrých učeních je celý svět považován za jedinou živoucí bytost, která se snaží udržet v určitém stavu rovnováhy. A dnes se dokonce objevují i nějaké vědecké výzkumy, které by tento tento fakt mohly podpořit ... např. v klimatologii se lze dívat na určité celky jako na živoucí jednotky apod. Chtěl bych vědět jestli se na toto téma vyskytují narážky i v Buddhově učení.

[Komi] Loku Hāmuduru říká, že na podobné představy lze narazit v Mahájáně a hinduismu, ale tys chtěl vědět, jestli na to jsou narážky i v Buddhově učení.

[Štěpán] Ano.

[LH] Ne, ne přímo. Budiž, jsou tu tyto představy a to je v pořádku ... Vlastně, když už se bavíme o stromech, existuje spousta věcí, kterým by mnoho lidí neuvěřilo a nepřijalo je.

>>Zažil jsem jak někdo přišel k neplodnému stromu s mačetou a choval se jako by ho chtěl v nejbližší době porazit, možná ho při tom i trochu sekl... něco jako: „Ty neúčinná větvi, mám na tebe spadeno, tak se nachystej!“ A následně ten strom začal rodit ovoce. <<

Tak, ač je to pravda, přijmout něco takového by pro některé osoby mohlo být obtížné.

[ct. Vinýte] Stalo se to i na naší zahradě.

[George] Proto jsem překvapenej, reagují rychleji než lidé.

[LH] Jedním z hlavních rozdílů je, jak už jsem uvedl, že lidské bytosti si přinášejí potravu k sobě a rostliny musejí jít za ním. Už si to tak přesně nepamatuji, protože už je to velmi dávno, co jsem se tímto problémem zabíral.

Ještě jeden vlastní zážitek:

>>V jednom rohu naší jako menší plantáž velké zahrady jsme měli čtyři velmi výnosné kokosovníky, každý z nich plodil okolo stovky plodů (několikrát do roka!). Jednoho dne místní česač kokosů povídá mé matce: „To je opravdu nevídané, měli byste zkusit okolo nich zasadit pár jejich plodů. A jestli to s nimi půjde podobně... hmm ... za pár let vás budou pohodlně živit.“ Ale hned následující sklizeň byly všechny kokosy malé a prázdné a nebo zkažené, k ničemu, celá úroda přišla pryč. Později jsme museli ty stromy dokonce nechat porazit.<<

Ještě pořád lze u nás najít sady a zeleninové zahrady, kam pěstitelé nikoho nepouštějí. Někteří v nich dokonce pověsí býčí nebo kravskou hlavu, jen aby udrželi lidi dál. Tolik se bojí, že by nechtění návštěvníci mohli svým pohledem přivodit smrt jejich rostlinek. Pro betelové plantáže je zase známá věc, že pokud kdokoliv jiný než hospodář trhá listy, celá úroda bude postižena a zajde. Tak bychom mohli pokračovat dál a dál, ale pro ukázkou to již zřejmě stačilo. Je dobré vědět o této věci.

Buddha používal speciální slovo pro lesní veličány– *vanaspati*. Lidé, kteří tomu dostatečně

věří, chodí za těmito obřimi stromy a pronášejí pod nimi své aspirace a přání. Ve vedlejšímu centru jsme zasadili strom původem z Afriky, na Srí Lance jsou jen tři další takové. Mají tam starobyrou pověru, že díky prosbě k tomuto stromu, mohou získat maso. Teď roste před *kuṭi* představeného kláštera. Kvete jasně rudými květy velikosti dvou dlaní. Od dětství mě dosud neopustila má posedlost, láska či náklonnost ke stromům. Stromy a rostliny vůbec a péče o ně jsou jedním ze zájmů, co mi ještě zbyly. K tomu je dobré vědět, jaké housenky lze na těch kterých stromech najít. A pak motýli – každý druh má své oblíbené druhy stromů. Pokud ty stromy z nějakého důvodu zajdou, pojdu i tato stvoření. Když se vám podaří nějak ty stromy vzkřísit nebo obnovit, pak se motýli sami přirozeně objeví. *Irtu* - klimatický aspekt má potenciál vytvářet na stromech zvířecí niky. Georgi jestli máš zájem můžu ti k tomu trochu něco říci později, pokud si vzpomenu, teď ale budeme pokračovat. Co jsem vykládal včera?

[David] O *bhava* a *jāti*, záslužných / radostných formacích a ne-záslužných / neradostných formacích, čtyřech *jhāna* ... O naší připoutanosti ke *kusala saṅkhāra* ... neboli jak jsme připoutáni k záslužným / prospěšným formacím.

[Komi] Ve skutečnosti když jsme se bavili o té pětici, Loku Hāmuduru řekl, že druhé dvě jsou následky první dvojice, tak dovedné / blahodárné *saṅkhāra* mají za následek puññābhisaṅkhāra.

[LH] Jsme připoutáni k výsledkům a proto (pro ně) tvoříme příčiny. Vlastně je dobře možné, že jste připoutáni ke *kusala*, ale osoba praktikující správně *vipassanā*, nebude očekávat výsledky, nemá žádná očekávání týkající se výsledků. V ostatních případech můžeme i cvičit kvůli nebo s očekáváním *jhāna* nebo nebeského zrození. Je to opravdu tak, jste-li připoutáni ke *kusala saṅkhāra*, působí to jako příčina *puññābhisaṅkhāra*. Ať už máte očekávání nebo ne, výsledky přijdou. Potom je tu ovšem další možnost a to: ať máte očekávání výsledky se nedostaví.

[Sharmini] ...? v ... praxi *vipassanā* cvičíme bez očekávání a pak se výsledky dostaví. V tom okamžiku kdy by objevila očekávání dosažení *nibbāna*, se výsledky nedostaví.

[Komi] Na cestě ... i když to nečekáme určité výsledky se dostavují.

[madam Mallikā]: Ne. Osoba, která nedělá *vipassanā*, pokud má očekávání – to je ... ? ... *nibbāna*, pokud máte očekávání, nedosáhnete toho – jasně ? ... *nibbāna*. Ale když nemáte očekávání a jen cvičíte, dosáhnete toho, jasně? To je ten rozdíl mezi *kusalābhisaṅkhāra* osoby, která dělá *vipassanā*, a osoby, která ne.

[David]: ...utváření *bhava* ...

[LH] Ve skutečnosti praktikujeme abychom překonali *bhava*. Když začínáte praxi za účelem překonání *bhava* s názorem „je tu *bhava*,“ pak nedosáhnete výsledku „žádné *bhava* – nastávání / existence.“ Ano, musíte realizovat, že i právě teď neexistuje nějaké „*bhava*,“ ale jen proces příčin a Teď, zrovna teď. To, co se právě teď děje je *bhava*, existuje proces příčiny a následku a je to ... proces, událost. Tak, pokud lpíte na představě nějakého *bhava*, v tomto okamžiku, pak se toho opravdu nemůžete zbavit v budoucnosti nebo doufat v jeho překonání. Je potřeba to vidět tady a teď jako pouhopouhý proces a nic než proces, dokonce i přítomném okamžiku není nějaké „*bhava*.“

„*Imasmiṃ sati idaṃ hoti...*“ To je to, co jsem tím mínil. Když to zde není teď, nebude to tu

v budoucnosti. Nevím jestli mám pokračovat dál, některé lidi to určitě zmátne ... víte, co jsou obecně přijímané konvence, kterým se věří ... a tento druh debaty ...

[George] vůbec to není matoucí. Aplikoval jsem si to na otázky a odpovědi. Když očekávám odpověď, patrně se mi jí nedostane, naopak přijde, když jí nečekám.

[LH] Dostal si dnes nějaké odpovědi?

[George] Ano, ano... ale mám se teď ještě někdy na něco ptát?

[LH] Taková už je přirozenost věcí – *dhammatā*. Je to přirozené mít stále nové a nové otázky. Vpravdě své aspirace a přání jsem měl díky mým úžasným učitelům a laskavým rodičům. Až do dnes na ně vzpomínám s velkou vděčností a úctou. Vlastně mí učitelé nikdy nevyhlašovali nebo nevytrubovali pravdy, ke kterým došli a stejně tak nikoho nepovzbuzovali k chození a diskutování o těchto věcech... Teď se vrátíme ke *Karaṇīya mettā sutta*.

### [ ... *Mātā yathā niyaṃ puttam ~ Āyusā ekaputtam-anurakkhe...* ]

S dalším veršem přicházíme k diskusi o tom, jak matka s jediným dítětem, bez ohledu a strachu o sebe samotnou, bude vynakládat svůj čas a energii na péči o něj. Naším cílem je právě taková *mettā*. Měli bychom jí kultivovat a to bez jakéhokoli rozlišování – jakmile lidi a věci nějak dělíme, naše *mettā* není dokonalá nebo úplná. Dovolím si malou odbočku...

[Komi] Loku Hānuduru říká, že když už nějakou dobu bez přestávky cvičíte *mettā*, přijde chvíle, kdy nebudete *mettā* cítit nebo *mettā* přestanete (fungovat). Tehdy ale vpravdě můžeme prohlásit, že naše praxe pracuje správně...

[LH] ...Když *mettā* „zmizí“ ze srdce, je to správně. A tím se dostáváme k tomu, o čem jsme prve mluvili: objeví se jakýsi pocit jednoty, jak jste to nazvali, v hoře, stromě, ostatních lidech, světě, ve mně samotném – ve všem. Je to velmi ojedinělé když lidská bytost rozvine *mettā* na takovou úroveň. A sám meditující si může myslet, že začíná bláznit a ... kvůli těmto pocitům přestane medítovat. A důvodem je, že praxe správně funguje a to v tomto smyslu – není tu žádný jedinec, žádná bytost jen myšlenka a mysl. Je to obtížné správně vysvětlit ... dokáže opravdu vytvořit *mettā* k hoře, stromu, hadu ... mraveništi, všeobecnou *mettā* ... a i on sám není již osobou, ale horou ... je mraveništem, když vyzářuje *mettā* k mraveništi. Cítí se být s ním rovný. Tak jsou rostliny, zvířata a ostatní lidské bytosti pocífována stejně. Až i toto dělení na bytosti a ne-bytosti mizí, ve skutečnosti se mysl právě začíná klonit k *vipassanā*.

[George] ... sem se nějak zapletl ... když ...

[LH] Možná jsi slyšel něco, cos' nečekal.

Správné smýšlení smíšené se správným názorem dosáhlo vrcholu díky *mettā*. všechny bytosti, co na světě jsou, jsou jako jeho vlastní bytost. Na to vlastně odkazuje jeden z posledních veršů KMS: ...*brahmaṃ etaṃ vihāraṃ idha'm'ahu*. Pobývá jako *Brahma*. Taková je síla jeho *mettā* – má božskou kvalitu. *Brahmavihāra* je výraz pro „život na způsob *Brahmy*.“ Kde mizí

vnímání jedince objevuje se „vnímání světla.“ Také to je míněno brahmaṃ *etaṃ vihāraṃ idha'm'ahu*.

[ ... *Evam-pi sabbabhūtesu ...* ]

Má podobný druh mysli k tomu, co nazýváme *bhūta* – bez rozlišování, vše prostupující. Není zde to ... co jsme probrali včera – rozlišení mezi *satta*, *puggala*, *jīvī* – nic takového. A i na čtyři „velké elementy“ je odkazováno jako na *bhūta* - něco, u čeho je jasně vidět stále se měnící proces příčin a následků.

[ ... *Mānasam bhāvaye aparimāṇam ...* ]

Následující řádky popisují mysl bez hranic, nepoutanou omezeními, šířící se do všech směrů, k celému světu.

[ ... *Diṭṭhiñca anupagamma sīlavā  
dassanena sampanno,  
kāmesu vineyya gedham,  
na hi jātu gabbhaseyyaṃ punar-etī ti.* ]

[ct. Dhammarakkhita] Závěr sutty lze shrnout takto:

Praxe je na této úrovni: považuje vše za *bhūta*, bez rozlišování a šířící *mettā* všude, bez hranic; neupadá do (nesprávných) názorů jako např. o Stvořiteli a podobně ... pak za podpory *virati*, které už jsme probrali dříve: zdržení se nesprávné mluvy, konání a živobytí; spojené s správným názorem a rozvinutou praxí... a odloučený od smyslů – smyslových potěšení. Takový jedinec se již nepůjde spát do lůna, nezrodí se z matčina lůna, ... dosáhne *anāgāmī* – toho, který se již nevrátí. Již v tomto životě bude *anāgāmī*. A tím jsme došli na konec **Karaṇīya mettā sutty**.

[ct. Vinýte] Nevynechali jsme vlastně dvě sloky?

[LH] Které?

[ct. Vinýte] „*Mettañ-ca sabbalokasmiṃ, mānasam bhāvaye aparimāṇam.*“

[LH] Ano, ano, o tom jsme mluvil ... to je když šíří *mettā* bez omezení a rozlišení ke všem bytostem.

[ct. Vinýte]: A co ten zbytek...

[Komi] „*Tiṭṭham caraṃ nisinno vā, sayāno vā yāvatassa vigatamiddho.*“

[LH] Ano, na ten jsme zapomněli ... a na následující také ... *Etaṃ satim adhiṭṭheyya*. Navazuje to na bod, kde jsem se zmínil, že mysl se od praxe *mettā* kloní k *vipassanā*:

Ve všech pozicích, ať stojí, sedí leží, kráčí ... dokud je bdělý; vlastně i jeho spánek není normální spánek, ale uvědomělý tělesný odpočinek; praktikuje *mettā*. Není to teprve až dospívá k *vipassanā*, už od počátku se snaží prodlévat v *mettā* ve všech pozicích a dokud je bdělý – téměř nepřetržitě. Ve skutečnosti se dá říci, že s *mettā* nemáme mnoho zkušeností nebo že jí opravdu nekultivujeme. A tím nemyslím, že se zlobíme na ostatní, velmi často jsme naštvaní sami na sebe. To je na tom to nejhorší. Když se zlobím sám na sebe, jak mohu mít dobré myšlenky o ostatních? *Yogi* se musí oprostít od takových stavů. Čím více meditujeme, správně meditujeme, tím jasnější a vyhlazenější bychom měli mít tvář - nepokroucenou, nezakaboněnou, jako kdyby nás někdo zranil

[David] Myslíte si, že se západáci nenávidí více než lidé z východu? Často to ...

[LH] Žádná taková odlišnost neexistuje. Vlastně to platí pro každého na světě. Jsou rozdíly v tělesném projevu zlosti. Někteří lidé, ač ve skutečnosti docela naštvaní, to neprozrazují ani v obličejí ani v držení těla. V jiných případech je někdo v pohodě ale jeho výraz vypadá nazlobeně. Má to spíš co do činění s tím, jak se manifestuje jejich karma.

[David] Sharmini viděla mojí fotku Webu Sayado a říká, že z něj byla pěkně vystrašená.

[LH] Měl velmi velkou energii, mentální úsilí, to je na té fotce vidět.

Občas se můžou lidé mluvit velmi mile a příjemně, ale doopravdy mají na mysli nějakou intriku nebo dokonce chtějí toho, s kým se baví poškodit. A v tomto ohledu nelze činit nějaké rozdíly mezi západáky, východňáky, severany a jižany; jde o povahu mysli dané osoby.

Jako příklad, vemme mého otce: drtivá většina lidí z naší obce ho považovala za neustále rozzlobenou osobu. Ale ve skutečnosti byl velmi laskavý a soucitný. Zvířata ho měla opravdu ráda, i ta nebezpečná k němu přicházela a chovala se přátelsky. Další jeho zvláštností byla náklonnost k vránám. Většina lidí nemá ráda a shledává je nechutnými, ale ne tak můj otec. A sloni .. i ti velcí, nezrocení, z nichž někteří ve zlobě zabili lidi, na jeho přítomnost dobře reagovali. Byl schopen se k nim přiblížit a mluvením je uchlácholit až se začali chovat jako malé plaché děti. I buvoli, v podstatě téměř divocí, a zuřiví psi se při příchodu mého otce začali chovat stejným způsobem. Ale kdybyste ho viděli vy, zdál by se vám asi jako trochu nelítostný nebo tuhý a drsný chlapík. Věřím, že jde o něco pramenícího z karmy.

V Athanagalle se jednou stala „nehoda“, kdy slon umačkal o zeď svého mahouta. Lidé stáli okolo a uprostřed ten podrážděný slon. Nikdo k tomu slonu nechtěl jít. Ale můj tatínek k němu dokázal přiblížit. Promluvit s ním, poplácal ho a společně odešli. Přivedl ho až k nám domů. A slon už nikomu nedělal další problémy. Nikdo přesně nevíme proč to tak bylo, jak se pro něj *kamma* vybíjela, pracovala. Měl velké náboženské znalosti ale nikdy se žádné víře neupsal.

[Komi] Ptala jsem se Loku Hāmuduru, zda to nemohlo být *mettā*, ale prý není schopen říci čím to bylo.

[LH] Nevyznával žádné náboženství, třebaže byl široce sečtělý v Tipiṭaku. Pomáhal i místní křesťanské obci, když potřebovali pomoci, byl tu pro ně. Byl vynikajícím střelcem, městským ostrostřelcem na terč, kterému se nikdo nedokázal postavit. Měl velkou spoustu dovedností... Opravdu nedokážu říci, co se mu honilo hlavou.

Dalším příkladem je mnich zvaný Kondañña – vždy vypadl rozzlobeně ač byl



ve skutečnosti extrémně soucitný.

Rozzlobit se je v pořádku. Meditující by měl být schopen rozpoznat vyvstane-li v něm hněv způsobený někým jiným. To je také v pořádku. Když už sledujete tento druh zlosti neměli byste to protahovat, prodlužovat ho. To by bylo velmi škodlivé, *dosa* – odpor / zlost by se stala silnější a závažnější *kodha* – (sžíravou) nenávisť až *upanāha* – nepřátelstvím (na život a na smrt) [LH původně uvedl sinhálské termíny „*tarhā, kroda, upanā*“].

[David] Jak to je? ... [zapisuje si] ... hněv k sobě ... po instrukci ... dostat se přes zlost na ostatní a vyhnou se jí bez ... A „*kroda*“ je jak ... k sobě.

[LH] Můžeš si to zkusit takto reflektovat: „Tento pocit zlosti, co mám k sobě, je škodlivý a pro mě neprospěšný a je to něco, co se v *samsāra* děje, je to spjato s mým nastáváním. Nechci si takto škodit.“

Velmi často se tento hněv k sobě samotnému rozvíjí s nemocí. V případě, že si sami sebe začínáte oškvlivět kvůli nemoci měli byste rozjímat: „Narodil jsem se a proto mě potkávají nemoci, jestliže jsem zrozen, podléhám nemocím,“ a „Zrodil jsem se snad s nějakou zárukou, že se nezestárnu?“ a „Zrodil jsem se snad abych nežemřel?“ Podobným způsobem je potřeba přemýšlet o těchto třech aspektech – to je nemoci, stáří a smrti – jako o mém dědictví.

Buddha doopravdy radil lidem, ať mnichům, laikům, laičkám nebo mniškám, a i ostatním, aby znovu a znovu rozjíмали nad těmito třemi aspekty našeho vrozeného dědictví. Reflektujte znova a znova o tyto *dhammy*: podstatu nemoci, stárnutí a smrti. Velmi často se setkáme s lidmi začínajícími s meditací aniž by kdy předem rozjíмали nad těmito věcmi. Občas nemají ponětí o pěti skupinách (existence / lpění<sup>49</sup>) nebo že jsou z nich utvořeni, jen si tak sednou k meditaci. Při prožívání pocitu nebudou vědět: „Te je prožíváno pociťování,“ a obdobně. Bez tohoto základního porozumění nelze očekávat pokrok v meditaci jako jsou *jhāna* atd.

Hmm, dobře... poslechněte si tenhle příklad:

Když protřídíte, rozdrtíte, prosejete a profiltrujete dvacet tun „*kalu gal*“ neboli černé žuly (?smolince) můžete získat radium o objemu asi rýžového zrnka (nevařeného). Ať už zažíváme jakékoliv pohodlí nebo štěstí při našich různých činnostech .... vždy je přítomno alespoň trochu jednoho z nemoci, stáří / úpadku nebo smrti.

[Komi] Hari da? ... A omlouvám se, toto zrníčko je přirovnáváno k naší nevědomosti o těchto třech aspektech v dané situaci.

[madam Mallikā] Ať už víte a znáte sebevíc, vždy je tu to zrnko nevědomosti.

[LH] Navzdory všemu ... nevědomost je jako ... ve skutečnosti na světě není nic jako nevědomost, ale je zde ... nářek, nářek nestálosti. Bez ohledu na všechny naše nejlepší úmysly a úsilí v meditaci a učení a tak dále, (v nás) existuje neochota přijmout skutečnost, že jsme odpovědní za tento stav věcí. To, že *yogi* podléhají stárnutí (úpadku), smrti a nemoci, je naše vrozená nevědomost. Například ... tato noha má v sobě potenciál se zlomit. Tato možnost zde existuje již od narození a je tak

---

49 PĚT SKUPIN ( EXISTENCE / LPĚNÍ ): pět skupin (hromad), do nichž Buddha shrnul veškeré existující tělesné a mentální jevy a které se jeví nevědoucímu člověku jako jeho „já“ či osoba. Jde o *khandha* - skupiny : *rūpa* - tělesnosti, *vedanā* - pociťování, *saññā* - vnímání, *sankhāra* - (mentálních) formací a *viññāṇa* - vědomí. „Veškeré existující tělesné jevy, ať minulé, přítomné či budoucí, vlastní či vnější, hrubé či jemné, vznešené či nízké, vzdálené či blízké, náleží do skupiny tělesnosti; obdobně pro ostatní čtyři tj. pociťování, vnímání, (mentální) formace a vědomí.

v pořádku. Žiji nejlépe, jak umím, abych jí nezlomil. Ale pokud se zlomí, nelze tomu nijak pomoci, protože, v první řadě, noha je něco podléhající zlomení, rozpadu. Jestliže jste si vědomi těchto okolností, ve chvíli, kdy se něco opravdu stane, což je v našem případě stáří, smrt a nemoc, oproti běžným sklonům z toho nebudete vinit nikoho jiného. Většinou si to myslíme a snažíme se najít tu jinou osobu, která je příčinou našeho neštěstí. Ano často se to snažíme hodit na naše rodiče a naopak, muž na ženu, na společnost, kohokoliv a cokoliv se namane, jenže ve skutečnosti je to naše vlastní dědictví a my o tom musíme rozjímat. Jen potom jsme schopni věci lépe a opravdu přijímat bez vinění ostatních z naší situace.

[David]: Loku Hāmuduru také při jiné příležitosti zmínil něco o hněvivých typech charakteru.

[LH] To je pravda. Zlostný typ osobnosti právě díky hněvu velmi rychle vytváří pocit jáství, je to kvůli spjatosti ega a zlosti.

[David] Takže tyto zlostné typy by velmi často měli reflektovat přirozenost stárnutí, nemoci a smrti...

[LH] Ve skutečnosti je to společné ... všichni by o tom měli přemítat.

[jeden z *yogi*] Nevědomost je ... u každého?

[LH] V **Aṅguttara Nikāya** je sutta toho jména... *Abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ* - (to by mělo být stále reflektováno. Náměty pro to lze nalézt v suttách AN. Vlastně se dá říci, že netrávíme dost času reflektováním těchto věcí, a pak nepomůže, ani když sedíme dokud úplně nezapaříme naše meditační podložky. Nedosáhneme odpovídajícího ubývání nečistot. Abych toho byli schopni dosáhnout je třeba od základu změnit způsob, jakým o věcích přemýšlíme.

[David] ... *dānasālā* ...

[LH ?po kratší pauze na čaj?] To je stojan na zavěšení moskytiéry, někteří lidé ji potřebují, aby mohli meditovat.

[k Bibiáně] Chtěl bys jí také používat?

[Bibiána]: Áno, áno, chtěla jsem se na to dnes zeptat, protože jsem to viděla, jak... ..bez ní... Myslím, že je mají i v *dāna*-hale ... ? ... kuchyni ? Jeden jsem tam dneska viděla.

[LH] Dobře, ten je madam Mallikā, ale má pro tebe jiný. Je to navrženo tak, aby v tom bylo možno sedět a meditovat i na židli. Patří k tomu ještě malá podložka nebo polštář. Všechno toto vybavení je tu volně k dispozici k našemu použití, jen se nám zatím nedaří ho plně využít, přestože vám to říkám každý den. Možná si jen tak sedíte, a i když vlastně nemeditujete, alespoň se tvoří prospěšné myšlenky. Ty stojany jsou tu pro vaše použití, je jich asi dvanáct, ale zatím jsme je všechny neumístili do haly, protože někteří lidé nevědí, jak je správně používat.

Toto se vlastně také týká *mettā* – správné používání vybavení, věcí a prostor, které slouží všem meditujícím. Pokud opravdu praktikujeme, používáme je korektně a chráníme je i když přímo nepatří a neslouží nám ale centru a meditujícím. Občas vidím, že si ceníme jen věcí, které jsme si

museli zasloužit, vydělat si na ně, zato věci, které jsme jen tak dostali, si nevážíme. Dary věnované *sāsaně* nejsou v osobním vlastnictví, pod pojmem *sāsana* v tomto případě míním *bhikkhy* (mnichy), mnišky, laiky a laičky. Co je ještě *sāsana*? *Sāsana* je také *sīla*, *samādhi*, *paññā*. Neexistuje žádný majitel *sīla*, *samādhi*, *paññā*. A jestliže není žádný majitel *sīla*, *samādhi*, *paññā* – není zde žádný majitel osmičlenné ušlechtilé stezky. *Sīla* - ctnost byla podrobně vylíčena, také *samādhi* – soustředění bylo detailně vyloženo, podobně i *paññā* – moudrost.

*Sīla* se nevztahuje jen na ty „velké věci,“ uplatňujeme jí už od těch nejmenších „triviálních.“ Potřebujeme *sīla* – ctnost, morálku či etiku. Má tyto dva aspekty: *cāritta* a *vāritta*. *Vāritta sīla* se odkazuje na pět / osm / deset etických rozhodnutí – zdržování se něčeho. *Cāritta sīla* sestává ze způsobu jak jíme, pijeme, používáme předměty denní potřeby, zametáme a staráme se o místo, kde žijeme, to a ještě spoustu dalšího - ve skutečnosti je mnohem více Buddhou ustanovených pravidel týkajících se *cāritta sīla* (tj. pro mnichy). Jedná se o vykonávání činností a to takovým způsobem abychom neobtěžovali ostatní a to skutečně je to, co v čem máme nedostatky. Shledávám, že zejména medituující nevykultivovali svou *cāritta sīla* dostatečně.

Například tu máme někoho, kdo si myslí, že vážně a intenzivně medituje ... rozvíjí *samādhi* a *paññā* a *vipassanā* a *samatha* a tak dále ... ale nedojde mu, že má v *kuṭi* otevřenou nádobu s vodou, nezavře jí ani nevymění vodu ... až se stane líhni pro komáry. Nebo zanedbává věci jako zametání okolo a v *kuṭi*, vytírání, drhnutí záchodu a podobně. Když pak takový *yogi* odjedou, zbude na místní zaměstnance spousta uklízení, musejí to za ně udělat. A to by neměl být ten případ. Někdy je tak musím před samotnou meditační instrukcí nejdříve poučit o jejich předpokládaných povinnostech. Navíc čím více máte *cāritta sīla*, tím ... *samādhi* – soustředění. V lesních kláštěrech jde v rámci *cāritta sīla* i o další věci a většinou je vyžadováno jejich striktní dodržování, ale zde jsme pravidla poněkud uvolnili. *Kuṭi* jsou v mnoha případech něčí osobní vlastnictví, ale i když by to (nejen) majitelé měli brát: „Nemám zameteno, moje chatka je neuklizená, množí se mi tu moskyti...“ stejně jdou a obtěžují ostatní.

Takto se to má *cāritta*. V některých případech, když jejich *cāritta sīla* upadla na velmi nízkou úroveň, jsem je požádal, aby sem již znovu nejezdili. Je nebezpečné takovéhle věci říkat, je nebezpečné je slyšet. Je lepší o nich nemluvit jenže co pak dělat? Možná že byla chyba už jen utvořit *bhava*, v první řadě.

Měli bychom opatrní, abychom tím, co děláme, nejen nebyli ostatním na obtíž, ale dokonce jim byli nápomocní. To je opravdové správné smýšlení ... takto pracuje správný úmysl. Pokud se nesnažíme chovat tímto způsobem, správný úmysl se nerozvine.

Opravdu nemůžeme říkat: „Přijeli jsme jen za meditací, je nám úplně jedno, co se kolem děje, jak to kolem vypadá.“ Tím se jen stáváme přítěží pro ostatní.

Teruwan saranayi! <sup>50)</sup>

[Komi] Tak ... to je vše, ... pro dnešek. Georgi, prý jestli budeš mít nějaké otázky, Loku Hāmuduru tu zítra bude.

\* \* \*

## Dodatky

### **List poznámek: <sup>51)</sup>**

*anāgāmī*: „ten, který se již nevrátí“; Ušlechtilý jedinec na třetím ze stupňů probuzení. „Když zmizí pět nižších pout [ jmenovitě 1) *sakkāya-diṭṭhi* - osobnostní názor; 2) *vicikicchā* – pochybovačnost; 3) *sīlabbata-parāmāsa* - lpění na pouhých pravidlech a rituálech; 4) *kāma-rāga* - smyslová žádostivost; 5) *vyāpāda* - zlovůle], objeví se ve vyšším světě a tam dosáhne *nibbāna*, aniž by se kdy vrátil z onoho světa (do světa smyslů).“

*anuloma-ñāṇa*: „poznání přizpůsobení m se (pravdě),“ poslední z poznání vzhledem (*vipassanā-ñāṇa*) tvořících „očištění poznáním a zřením pokroku na stezce“ viz. **Rathavinīta sutta (MN 24)** a podrobněji **Vism XXI**.

*araha(n)*: „(v)hodný (uctění atd.)“ / „světec“; plně realizovaný ušlechtilý jedinec na nejvyšším ze stupňů probuzení. Stezkou svatosti se bytost stává osvobozenou i od pěti vyšších pout, kterými jsou 6) žádostivost po jemnohmotné existenci, 7) žádostivost po nehmotné existenci, 8) domýšlivost, 9) neklid a 10) nevědomost. „Vyčištěním všech zákalů (*āsavakkhaya*) dosáhne již v tomto životě osvobození mysli pomocí moudrosti. Dosáhne osvobození, které je prosté zákalů a které sám individuálně poznal a uskutečnil.“

*araṇa* (jinak také *āraṇya*): lesní klášter

*bhava*: nastávání, (proces) existence. Ct. Pemasiri, jako u jiných termínů, neshledává anglický překlad: „becoming“ vhodný, nejbližší jeho vysvětlení je prý „happening“

*bhāvanā*: kultivace mysli, mentální rozvoj, často zaměňované s „meditace.“ Dle ct. Pemasiriho opravdová *bhāvanā* nastává při kultivaci pěti řídicích schopností mysli či sedmi článků / faktorů probuzení, tj. při *vipassanā* počíná někdy od *saṅkhārā upekkhā ñāṇa*.

*bhikkhu*: Zde „ten, který chodí za almužnou.“ Označení pro Buddhova mnicha, v drtivé většině případů používáno jen pro mnichy s vyšší ordinací. V suttách jde také o označení toho, který „pocítil bázeň ze *saṃsāry*“ - koloběhu znovuzrovnání.

*bodhisatta*: jedinec usilující o buddhovství - probuzení, většinou je takto odkazováno na Buddhu (Gotamu) před jeho osvětlením.

*brahma-vihāra*: čtyři „vznešená dlení“ nebo „božské přibytky“: dobrotivost (*mettā*), soucit (*karunā*), sdílená radost (*muditā*) a vyrovnanost (*upekkhā*).

*dāna*: „obdarování,“ někdy užíváno synonymně se „strava / pokrm“

*dāyaka*: dárcce, laický stoupenec

*deva*: nebeské bytosti, ačkoliv pojem zahrnuje i bytosti z jemnohmotných a nehmotných oblastí (zde označovány jako božské světy), většinou se jím míní jen obyvatelé šesti „nebeských světů“ smyslové oblasti.

„*gilan-passa*“: odpolední či večerní osvěžení v podobě ovocného nápoje nebo čaje a případně „džágari“ - ztuženého sirupu nebo „čatumadure“ - krému z medu, přepouštěného másla - ghí, „džágari“ a másla

*indriya*: „řídicí schopnosti“ má mnoho podkategorií a použití. Nejčastěji se s ním setkáváme ve spojitosti se šesti smyslovými základnami (viz. výše *indriya saṃvara sīla*) a s pěti řídicími schopnostmi mysli: *saddhā* – důvěra, *virīya* - energie, úsilí, *sati*, *samādhi* – soustředění, *paññā* - moudrost. Ve výrazu *santindriya* jde však také o celkové rysy či povahu chování ... jak si jedinec „vládne“.

*jhāna*: meditační pohroužení (odvozeno z *jhāyati*, jehož dva významy mají původ v (o)zářit: 1)posvítit si na něco – meditovat, kontemplovat 2)žhnout). Je dosaženo získáním plného soustředění, během něhož dochází k překonání / potlačení (sežehnutí) pěti překážek, i když pouze dočasněmu. Tento stav vědomí je nicméně naprosto bdělý a jasný. Rozlišují se dva páry *jhāna*: čtyři v jemnohmotné oblasti / oblasti (pouhých tvarů) a následující čtyři v nehmotné oblasti. V obou případech jde o postupně jemnější a utišenější stavy.

*kamma & kamma vipāka*: volní čin / konání & jeho následek; skt. „karma“ je ne zcela správně / jasně používáno v obojím významu.

„*kenda*“: řídká rýžová kaše / polévka, někdy na „zeleno“ s bylinkami

*kuṭi*: chatka či volněji jakýkoliv příbytek meditujícího / mnicha

51 Hodí.li se to. [zejména pro rodiče :-) ]

*mettā*: dobrotivost, (milující) laskavost

*nibbāna*: skt. „nirvána“, doslova znamená „vyvanutí / vyhasnutí (touhy).“ *nibbāna* představuje nejvyšší a konečný cíl Buddhova učení - konečné a úplné osvobození od veškerého dalšího zrozování, stárnutí, nemocí a umírání, od veškerého utrpení a strasti. „Zánik chtivosti, zánik nenávisťi a zánik zaslepenosti – to se nazývá *nibbāna*.“

*nīvaraṇa*: překážky / nečistoty myslí: *kāmacchanda* – smyslovou žádostivost; *vyāpāda* – zlovůle; *thīna-middha* – ztrnulost a malátnost; *uddhacca-kukkucca* – nepokoj výčitky; *vicikicchā* – pochybnost

*paccekabuddha* (a *sammā sambuddha*): „samostatně probuzený,“ je označením osvíceného jedince, který dosáhl *nibbāna*, díky vlastnímu úsilí a nezávisle na jakémkoli učiteli (rodí v době, kdy není známo učení dokonalých buddhů). Někdy se také nazývaný „tichý / mlčící Buddha“ protože nemá schopnosti, aby efektivně vyložil učení druhým. Nestává se tedy „učitelem bohů a lidí“, tj. dokonalým či univerzálním buddhou (*sammā sambuddha*).

*pāṇātipātā*: odkazuje na porušení prvního etického rozhodnutí: ničení (a zraňování) zabíjení dýchajících bytostí se chchci zdržovat.

pět skupin (existence / lpění): pět skupin (hromad), do nichž Buddha shrnul veškeré existující tělesné a mentální jevy a které se jeví nevědoucímu člověku jako jeho ‚já‘ či osoba. Jde o ...~*khandha* - skupiny: *rūpa* - tělesnosti, *vedanā* - pociťování, *saññā* - vnímání, *sankhāra* - (mentálních) formací a *viññāna* - vědomí. „Veškeré existující tělesné jevy, ať minulé, přítomné či budoucí, vlastní či vnější, hrubé či jemné, vznešené či nízké, vzdálené či blízké, náleží do skupiny tělesnosti; obdobně pro ostatní čtyři tj. pociťování, vnímání, (mentální) formace a vědomí.

„*pīnkama*“: záslužná činnost, často prováděná kvůli sdílení zásluh se zesnulými příbuznými.

*pirīti* nebo *paritta*: ochranná recitace

přístupové / hraniční soustředění: *upacāra-samādhī*, blížíci se svou intenzitou první *jhāna*, aniž by jí bylo dosaženo.

*pūjā*: uctění, vzdání pocty, často zahrnující symbolické a / nebo ritualizované obdarování (Buddhy, Bodhi stromu, mnichů atp.)

*sakadagāmi*: „ten, se ještě jednou vrátí;“ Ušlechtilý jedinec na druhém ze stupňů probuzení. „Když zmizí tři pouta a je omezena chtivost, nenávisť a zaslepenost, poté, co se ještě jednou vrátí na tento svět, dosáhne konce utrpení.“

*samatha* a *vipassanā*: dva typy meditace klidu / soustředění a vhledu

*saṃyojana*: deset pout vážících bytosti v koloběhu existence: 1) *sakkāya-diṭṭhi* - osobnostní názor; 2) *vicikicchā* - pochybovačnost; 3) *sīlabbata-parāmāsa* - lpění na pouhých pravidlech a rituálech; 4) *kāma-rāga* - smyslová žádostivost; 5) *vyāpāda* - zlovůle; 6) *rūpa-rāga* - žádostivost po jemnohmotné existenci; 7) *arūpa-rāga* - žádostivost po nehmotné existenci; 8) *māna* - domýšlivost; 9) *uddhacca* - neklid; 10) *avijjā* - nevědomost

*saṅkhāra upekkhā nāṇa*: „poznání vyrovnanosti ke všem formacím,“ je jedním z poznání tvořících „očistění poznáním a zřením pokroku na stezce“ šestého ze sedmi stupňů očistění vedoucích ke konečnému cíli – *nibbāna*.

*sāsana* (Buddha~): označení Buddhova učení jako celku

*sati*: české překlady jako uvědomělost, bdělá pozornost, všímavost, bdělost ... pojem plně nevystihují, proto dále již ponechávám bez překladu. Dle vysvětlení ct. Pemasiriho, jde o faktor myslí ustanovený (?? např./nejen) na základě praxe pozornosti, ovšem bez chtivosti a odporu - pojící se pouze s *kusala* – blahodárnými stavy. Je třeba jej odlišit od pouhé dobré *manasikāra* - pozornosti (jak *sati* vykládají jiní), která se pojí s *kusala* i *akusala* stavy.

*śīla visuddhi*: očistění ctností, etiky. První ze sedmi stupňů očistění vedoucích ke konečnému cíli – *nibbāna*.

*śīmā*: (zde) zkrácenina používaná pro budovu užívanou mnišskou komunitou pro úkony, jako pravidelná recitace *pāṭimokkha* při novu a úplňku, vyšší ordinace atd. Původně: „(s)vázané území“ - „územní správní celek“ *bhikkhu saṅghy*.

*soṭāpanna*: „ten, který vstoupil do proudu;“ Ušlechtilý jedinec na nejnižším ze stupňů probuzení. „Když vstoupí člověk do proudu (směřujícího k *nibbāna*), poté co odstraní (první) tři pouta, nezrodí se již v nižších světech, je pevně zakotvený a předurčený k plnému osvobození. Poté, co se ještě maximálně sedmkrát zrodí mezi

lidskými nebo nebeskými bytostmi, dosáhne konce veškerého utrpení.“

Tipiṭaka: „trojí koš“ - název tří hlavních částí *pāli* kánonu; zahrnuje 1) **Vinaya-piṭaka** - „koš disciplíny,“  
2) **Sutta-piṭaka** - „koš rozprav“ a 3) **Abhidhamma-piṭaka** - „koš vyšší nauky.“

trojí útočiště / ochrana: v *pāli* *ti-saraṇa* k němuž se s plnou důvěrou vztahují všichni buddhisté, představuje Buddha, Dhamma a Saṅgha; tj. *tiratana*: „tři klenoty,“ uznávané všemi buddhisty za nejúctyhodnější: dokonale probuzený, nauka, kterou objevil, uskutečnil a učil, a společenství ušlechtilých žáků a těch, kteří žijí ve shodě s Dhammou.

*upasampadā*: vyšší ordinace. Stejně jako je pro novice nezávaznějších deset etických předsevzetí, je pro mnichy s vyšší ordinací - tj. *upasampadā bhikkhu* - nezávaznější soubor 227 pravidel tzv. *Pāṭimokkha*. Obojí mají nad to ještě velké množství „malých“ pravidel a doporučení, která se snaží plnit.

*vassa*: „období dešťů“ - tři lunární měsíce počínající červencovým úplňkem. Tradičně by měly být mnichy stráveny intenzivní meditací či alespoň studiem Dhammy

*yakkha*: nelidské bytosti sídlící na pomezí mezi lidským a nebeským světy (*deva loka*). Podobní staroslovanským lesním a místním bůžkům. Leckdy ukrutná a/či obdařená „nadpřirozenými silami;“ v AJ „ogre, demon, genii, sprite, dryad.“