

Manasikāra a samādhi

Pozornost a soustředění

Dnes budu mluvit o věnování pozornosti, *manasikāra*, Dhammě. Dhamma neboli příroda je dvojího druhu – neživá a živá (necítící a cítící). K neživé Dhammě patří stromy, skály, hory, útesy, písečné duny a řeky atd. Některé druhy neživé Dhammy v sobě mají život, a přesto jsou neživé. Pak hovoříme o galaxiích a světech. Pak je tu sluneční soustava – je to přirozený proces, vše je součástí Dhammy.

V závislosti na prostředí v různých lokalitách existují rozdíly v materiálních přírodních látkách a rozdíly v bytostech. Stromy, řekněme na Srí Lance, které rostou nahoře v Nuwara Eliya, se liší od stromů, které rostou u nás v nižší nadmořské výšce v Kandubodě. Co roste v Indii, neroste tady. V závislosti na prostředí a hmotných jevech se příroda mění. V závislosti na umístění světů jsou také rozdíly. Co roste v jiném světě, neroste zde v našem světě. Co roste v jiných zemích, neporoste zde. Lidé v dávných dobách si mysleli, že to vše z našeho světa stvořil bůh. I dnes tento názor zastává mnoho lidí.

Příroda však vzniká na základě příčin a podmínek. V závislosti na tom, jak se příčiny a podmínky spojují, vznikají stromy a hory. Nedávno jsem sledoval televizní pořad o jednom druhu mloka. Je bílý, velmi dlouhý a žere jen jednou za deset let. Slovinská praktikující Tamara říkala, že tento mlok je endemitem Slovinska, zatímco jiní říkali, že mlok pochází z jiných zemí. Tento mlok žije v jeskyních. V závislosti na teplotě okolního vzduchu někdy klade vajíčka a někdy rodí živá mláďata. Rozdíl je založen na pouhém malém kolísání teploty jeho prostředí. Obecně v našem chápání přírody platí, že živočichové, kteří kladou vajíčka, nerodí živé potomky. Tento mlok však v závislosti na teplotě někdy klade vajíčka a někdy rodí živé potomky. Fungují zde příčiny a podmínky, které se týkají jak živé, tak neživé přírody.

Buddha mluví o přírodě ve světě všech živých bytostí, nejen lidí. Zákony, které platí pro živé bytosti, jsou podobné zákonům, které platí pro stromy. U lidí existují v závislosti na jejich rodné zemi rozdíly v barvě pleti, jazyce atd. Odlišností je nespočet. Žijeme v teplé zemi a naše barva pleti se liší od těch, kteří žijí v chladných zemích. Jedná se o rozdíly v pojmání. Přesto člověk zůstává člověkem. A co člověk používá? Jsou to věci přírody, že? Jídlo a pití – to jsou věci přírody. V dnešní době si člověk přírodu přibližuje. V dávných dobách žil člověk tam, kde se příroda nacházela. Mezi dnešní dobou a starověkem je rozdíl. Nyní si přírodu přinášíme do svých domovů. Máme vodovodní kohoutky přímo v našich domech. Příroda se nám přiblížila.

Když věnujeme pozornost živé přírodě, objevujeme cítící přírodu. Abychom zjistili, jaká je podstata, musíme správně trénovat svou mysl. K pochopení přírody používáme svou přirozenost. Říká se tomu *jhāna*. Raději však o *jhāne* příliš nemluv! Jak tedy přiblížit přírodu k nám? Existuje nádech a výdech. Bez přirozeného nadechování a vydechování nemůžeme žít. To, čemu se říká potraviny, jsou pak základní elementy (prvky), že? Tvrdost, tekutost, teplota, vitamíny atd. to jsou vlastnosti potravin. V případě potravin jsme si opět přiblížili přírodu. Nádech a výdech; to je přirozené. Buddha v blízkosti *bodhi* nepoužíval nic nového. Zaměřil svou mysl na fungování přirozeného procesu dýchání. To jsou všechno přirozené jevy.

Musíme vidět to, co tam je tak, jak to tam skutečně je. Buddha začal pozorováním nádechu a výdechu. Mluvíme o sledování pozornosti, *manasikāra*.

Nádech a výdech je součástí přírody. Pak máme také pocity bolesti a potěšení. Pocity vycházejí z povahy tepelného prvku. Závisí na harmonickém či disharmonickém pocitu tělesného kontaktu – teplo je jedním ze základních elementů. Když se na jednom místě zvýší teplota, pak se na tomto místě zvýší bolest, a to je disharmonický tělesný kontakt. Když přebytečné teplo chybí, pak se jedná o harmonický tělesný kontakt. Naše nelibost je zaměřena na přírodu.

Vznikla v tomto případě naše nelibost k živé nebo neživé přírodě?

Na tuto otázku si musíš odpovědět sám. Já nevím.

V našem příkladu existuje živá příroda a neživá příroda mimo soulad s formou. Z disharmonie pak vzniká nová reakce. Pocit. Je v tom rozdíl. Nyní je to pocit. Pokud je zde pouze pocit, aniž by byl zaměřen na přírodu, pak je to v pořádku. Musíme vědět, že náš pocit je jedna věc a vědět, že příroda je věc druhá. Je v tom zřetelný rozdíl. Jsou oddělené. Obvykle nevíme, že náš pocit je jedna věc a příroda druhá, a proto vyžadujeme tuto pozornost.

Proč opět potřebujeme pozornost?

Pozornost, *manasikāra*, je přirozený jev, který máme všichni. Řekněme, že v těle pociťujeme horko a pocit pálení. Jedná se o variace prvku tepla. Pokud budeme čekat dostatečně dlouho, pak toto teplo a pálení nebudeme pociťovat, respektive nebudeme cítit nic. K rozpoznání pocitu tepla a rozpoznání přírody používáme pozornost. Nechme pocit tepla být pocitem tepla. A nechme přírodu být přírodou. Uchopujeme základní elementy přírody jako já a moje. Díky pozornosti vidíme, že jsme jen základní elementy. Prostřednictvím pozornosti vidíme, že naše uchopení prvků přírody je já a moje. Jsme jak součástí přírody, tak od ní odděleni. Musíme tedy používat přírodu, abychom ji objevili. Pochopení je jedna věc. Pokračovat v životě s přírodou je věc druhá.

A proč tomu tak je?

Jinak to není možné. Žijeme ve světě, jaký je. Je v pořádku poznat přírodu, že příroda je taková či onaká. Mohou však vznikat nesprávné názory. Řekněme názory na *khaya-dhammu*. Můžeme jít touto cestou poznávání přírody a také skončit na špatné cestě. Proč? Omyly vznikají, když buď tvrdíme, že příroda vznikla bez příčin a podmínek, nebo když celou přírodu přisuzujeme stvořiteli. Tímto způsobem upadáme do nesprávných názorů. Musíme si dát pozor, aby se to nestalo. Jedním z názorů tedy je, že neexistují žádné příčiny a podmínky – že věci vznikají z ničeho. Například si myslíme, že lidé prostě vznikají. Lidská bytost nevzniká jen tak bez příčin. Existují takovéto nesprávné názory. Spontánní zrození, *opapātika*, neznamená, že bytost vzniká bez příčin. Spontánní zrození je jedna věc. Zrození bez příčin je něco jiného.

Přijetím zrození bez příčin upadáme do názoru *adhicca-samuppannaṃ*, náhodného vzniku, což znamená, že věci vznikají bez příčin a podmínek. Tento názor je mimo Buddhovu Dhammu. Nebo druhým názorem, kterému můžeme propadnout, je názor o stvoření stvořitelem. Tyto dva názory nepřijímáme. Spíše přijímáme, že věci zde v našem světě vznikly na základě příčin a podmínek. Bytost vzniká, když se spojí nezbytné příčiny a podmínky.

Teplota vzniká, když se spojí nezbytné předcházející jevy. Tvrdost vzniká, když se spojí nutné hmotné jevy. Právě tímto způsobem vznikají rozdíly.

Ano, existují tyto *niyāma*, přirozené řády věcí. Na tom nezáleží. Nechme přírodu, ať zůstane tam, kde je. Nic jiného s tím nemůžeme dělat. Musíme se naučit přijímat přirozené řády věcí. Je dobré porozumět přírodě, protože v ní žijeme. Nevytváříme z přírody své já a netoužíme po tom, aby příroda byla taková či onaká. Abychom porozuměli přírodě, je užitečné porozumět pozornosti.

A co je pozornost?

Pozornost, *manasikāra*, je schopnost mysli, která přepíná mysl z jednoho objektu na jiný. Zatímco jsem přednášel tuto přednášku o Dhammě, má mysl byla někde jinde. Pozornost jsem však udržoval i na tom, co se ti chystám říci. Nevšiml jsi si, který objekt měl mou pozornost. Nebo ano? Ti, kteří přinesli dnešní polední *dānu*, před chvílí prošli kolem. Přesunul jsem pozornost v mysl na tento objekt. Teď už víš, který předmět měl mou pozornost. Tamhle, na druhé straně místnosti. Řekl jsem jim: „Už jdu. Nechte to tam.“

Vidíš, jak mysl pracuje? Možná jsi si myslel, že pozornost mé mysli směřovala k filmovému štábu. Nebylo tomu tak. Ano, tak funguje pozornost, *manasikāra*. Pozornost zaměřuje mysl na jeden objekt a pak zaměřuje mysl na jiný objekt a pak na další. Pozornost pouze přepíná mysl od jednoho objektu k jinému objektu. Snažíme se všimnout si tohoto přepínání mysli, že nejprve mysl směřuje sem a pak tam. Nicméně není možné zaznamenat všech sto procent objektů, na které je upřena naše pozornost. Něco málo však udělat můžeme.

Nechápu to.

Všimneme si, že věnujeme pozornost některým objektům, a pak si nevšimneme, že věnujeme pozornost jiným objektům. Dochází k výpadku. Někdy mezi zaznamenáváním objektů, kterým věnujeme pozornost, není výpadek, a někdy k němu dojde. Podle svých nejlepších schopností takto zaznamenáváme objekty. Pokud dokážeme zaznamenat padesát procent objektů, které mají naši pozornost, je to velmi dobré. Pozornost, *manasikāra*, není ani dobrá, ani špatná. Toto přepínání mysli směrem k objektu není ve své podstatě ani dobré, ani špatné. *Manasikāra* pouze přepíná mysl na základní elementy, a to není ta dobrá nebo špatná část. Nicméně uvědomění si tohoto přepnutí mysli je něco dobrého.

Existují dva způsoby, jak zaznamenávat objekty naší pozornosti. Existuje zaznamenávání objektů prospěšným a užitečným způsobem. A existuje zaznamenávání nevhodným a neúčinným způsobem, což znamená, že si myslíme, že ten či onen objekt je na obtíž a podobně. V životě existují dva různé způsoby zaznamenávání.

Moje mysl se nedokáže soustředit na to, aby vedla správnou řeč o Dhammě!

Promluví si s lidmi, kteří přinesli dána.

Yoniso-manasikāra, správně zaměřená pozornost, je, když obrátíme *manasikāra* směrem k prospěšnému. Obracíme svou mysl k tomu, co je prospěšné; to je jedna z cest. Nebo se obracíme k tomu, co není prospěšné. Nemusíme pracovat na tom, abychom se obraceli k tomu, co je neprospěšné, že ne?

Ano, ne. Nejsm si jistý.

Ayoniso-manasikāra je špatně zaměřená pozornost. Pozornost používáme jak při prospěšných, tak při neprospěšných činnostech. Je v pořádku, když věnujeme pozornost přírodě, pokud to není způsobem, který by ji znehodnocoval. Když věnujeme pozornost neprospěšným způsobem, není to dobré. Pozornost je pro nás nezbytná. Když necháme naši pozornost fungovat tak, jak to dělá instinktivně, pak naše pozornost vždy táhne k tomu, co je neprospěšné a my chceme tyto předměty vlastnit a tak dále a tak dále.

Abychom přesouvali *manasikāra* směrem k prospěšnému, zaznamenáváme objekty přírody, aniž bychom se jimi nechali svést, což znamená, že jim rozumíme. Například když je naše pozornost zaměřena na naše těla, chápeme jejich podstatu. Chápeme také, že kvůli této materialitě našich těl budou vznikat bolesti a jiné pocity. Pochopení materiálnosti našich těl je jedním z aspektů přírody. Pochopení toho, že kvůli této materialitě vznikají bolesti a jiné pocity, je druhým aspektem přírody. Tímto zdravým způsobem tedy chápeme tyto dva aspekty přírody a nejsme svedeni na scestí. *Yoniso-manasikāra*.

Rozvíjením své mysli se můžeme přírodě přiblížit nebo se od ní vzdálit. Můžeme buď zmenšit propast mezi námi a přírodou, nebo tuto propast zvětšit. Můžeme se také rozhodnout být zcela mimo přírodu. Existují tyto rozdíly. S rozvinutou myslí spolupracujeme s přírodou, nebo pracujeme proti přírodě. Uvnitř nebo vně přírody. Vnitřní. Vnější. Můžeme mít nad přírodou moc a ovládat ji. A to je to, čemu se říká *abhiññā*, psychické síly – mít kontrolu nad přírodou.

V posledních několika letech vyšlo mnoho knih o povaze *samādhi*, *jhāna* a *abhiññā*. Většina těchto knih nemá pevný základ. Autoři předkládají nepodložená tvrzení a já tyto knihy nemohu přijmout. Pokud má kniha o *samādhi*, *jhāna* a *abhiññā* řádný základ a tvrzení jejího autora jsou podložená, pak ji přijmu. Zatím jsem přijal jen několik knih. Možná se mýlím. Ale to si nemyslím! Pokud autor dokáže můj názor na svou knihu poopravit, pak přijmu to, co tvrdí. Musí mě však přesvědčit v diskusi. Autor musí být schopen debatovat na základě osobních a praktických zkušeností, a ne na základě výzkumu a knižních znalostí.

V životě je třeba osobně zažít vše, co se týká *samādhi*, *jhāna* a *abhiññā*. Neexistuje žádná *citt'ekaggatā* nebo *samatha*, která by nebyla praktická. Pokud jsou to jen slova, jen knižní znalosti, pak jsou k ničemu. Nedávno někdo mnohým z vás popsal, co je *jhāna*. Měl na základě své osobní a praktické zkušenosti ukázat, že to a to je podstatou *jhāny*, a pak bych jeho slova také přijal. Ne jinak.

Buddha nikdy nedoporučoval přijímat jen proto, že nám to někdo říká. Jen proto, že něco říkám, to nemusíte přijmout. Musíte to také vyzkoušet. Říci, že oceán je hluboký, nestačí. Nebo když na to přijde říci, že oceán je mělký. Vstoupíme do oceánu, naučíme se plavat a vplujeme do něj. Nebo jinak, říkat, že oceán je slaný. Ty i já musíme oceán ochutnat. Tak to prostě je. Bez zkušenosti to nepůjde. Zažíváme, že vstupujeme do něj a přibližujeme si přírodu. Nebo zažíváme, že zůstáváme venku a od přírody se vzdalujeme. Uvnitř i vně. Blízko a daleko. To je jediná cesta.

Zmínil jsi *citt'ekaggatā*.

Citt'ekaggatā, jednobodovost mysli, má různé projevy a rozvíjí se prostřednictvím praxe *manasikāra*, pozornosti. Jednobodovost mysli vzniká u dětí. I malé dítě má *citt'ekaggatā*.

Například při studiu abecedy ve škole dítě opakovaně zaměřuje svou pozornost na písmeno ‚A‘. Mysl dítěte zůstává po určitou dobu u tohoto písmene. Jinými slovy, v souvislosti s písmenem ‚A‘ vzniká jednobodovost a dítě se písmeno naučí. Poté dítě opakovaně zaměří svou pozornost na písmeno ‚B‘, opět vznikne *citt'ekaggatā*, tentokrát ve spojení s písmenem ‚B‘, a naučí se, že písmeno ‚B‘ je takové. Malé dítě už nikdy nemusí studovat písmena ‚A‘ a ‚B‘. Tato písmena se mu vryjí do paměti a dítě se začne učit celá slova. A to je podstata *citt'ekaggatā*.

Já jsem se naučil abecedu rychle a sám. Stačilo mi vidět písmena jednou nebo dvakrát, abych se je naučil, a pak jsem ve třídě vyváděl. Nechtěl jsem se nechat učit, což byl problém pro učitele, který mě chtěl učit. Když jsem správně odříkal písmena abecedy, učitelce se to nelíbilo.

Lovec má jednobodovost.

Ano, to, co říkáš, je pravda. Lovec má skutečně jednobodovou mysl. Lovec má hodně *citt'ekaggatā*. Řidiči aut ji mají také. Střelci. Zloději. Ti všichni mají vyvinutou dobrou pozornost a dokáží si udržet jednobodovost, ale není to prospěšné. I když se z jednobodovosti stane *samatha*, stále to není prospěšné. Spousta dětí má silnou jednobodovost, když je jejich mysl během studia delší dobu soustředěná. Při studiu jsem měl silnou jednobodovost. Nevnímal jsem, že někdo prochází těsně vedle mě. Nevnímal jsem zvuky. Nebyla to žádná forma *jhāny* nebo *samādhi*. Moje jednobodovost byla prostě více zaměřena na studium a méně na vnější objekty. Moje mysl si nevšímala všech vnějších objektů, dokud na mě sestra nezakřičela! A to byl šok. Mé tělo sebou trhlo.

Proč?

Jednobodovost se vůči tomuto objektu narušila. O prospěšném a neprospěšném se zde nemluví. Svátí i hříšníci a všichni mezi nimi – všichni mají tento typ jednobodovosti. Mají ji i zvířata.

Citt'ekaggatā má dvě stránky – prospěšnou a neprospěšnou. Když uvažujeme o prospěšné stránce jednobodovosti, mluvíme ve velkém. Mnoho lidí v našem meditačním centru se účastní *pūja*, obětuje květiny a podobně. Zaměřením pozornosti na tyto činnosti se jejich jednobodovost zvyšuje a někdy dokonce ztrácejí pojem o čase. Rozvíjejí svou jednobodovost myslí vůči těmto objektům a dospívají k určitému druhu *samādhi*. Jejich mysl se zklidní na určitou úroveň. *Samatha* je vyšší stupeň tohoto zklidnění.

Proč někdy říkáš *samatha* a jindy *samādhi*?

Z různých praktik *samatha* (klid) se lidé dostávají do *samādhi* (soustředění), a to je *samatha-samādhi* (klidové soustředění), na rozdíl od *vipassanā-samādhi* (vhledové soustředění). *Samatha* znamená, že v mysli vzniká určitá úroveň klidu. *Samādhi* je zkratka pro *samatha-samādhi*.

Máme vnější přírodu. A to, co v této vnější přírodě existuje, jsou objekty pro naše oči, uši a další smysly. Například stromy, lidé, umělé objekty a přírodní objekty. Také přírodní zvuky a zvuky vytvořené člověkem. V *samādhi* dochází ke snížení naší pozornosti vůči vnějším objektům přírody, – možná o padesát nebo pětadvacet procent. Pokud dojde ke snížení o dvacet pět procent, je to vynikající. Existují tyto vnější objekty. Ony existují. Je v pořádku, že je vidíme, slyšíme, cítíme nebo se jich dotýkáme. Nejdůležitější je vědět, jak velkou touhu a

averzi vůči těmto vnějším objektům máme. Ne poznání objektů, ale poznání záměrů vůči nim, našeho způsobu vztahování se k těmto objektům. Jsou tyto záměry poznamenány velkou touhou a odporem? Poznání našich záměrů tímto způsobem je zásadní. Známe povahu svých překážek – *kāma-cchanda*, *vyāpāda* atd...

V naší komunitě jsou praktikující, kteří jsou spokojeni se svým *samādhi*, a přesto je pro ostatní obtížné se s nimi stýkat. Stačí slovo nebo dvě a oni se rozzlobí a rozčilují, že jejich *samādhi* je zničené.

Jak může pár slov narušit samādhi praktikujícího?

Ano, to je zvláštní druh *samādhi*. Můžeme si dělat legraci, že Buddha musel být skála! Jeho *samādhi* takové nebylo. V dnešní době mnoho praktikujících bloudí a myslí si, že *samādhi* znamená být skálou a nic jiného. To, čeho dosahují, odpovídá mentální nemoci.

Nějakou dobu jsem žil v Indii. Policie mě podezřívala z krádeže peněz a zavřela mě do vězení. Jejich podezření bylo neopodstatněné a já byl brzy propuštěn. Stýkal jsem se také s džinisty a tehdy jsem uvažoval o tom, že bych odhodil roucho, žil jako tito džinisté a praktikoval *vipassanā*. Život by byl snadný, protože by mě nikdo nerušil. Díky svému dlouhému pobytu v Indii znám hinduistické praktiky. V Kalkatě žil Aṭṭhi Swāmī, kostěný Swāmī, jehož oděv byl z kostí. Jídlo jedl z lidské lebky. A byl tu Jala Swāmī, vodní Swāmī, který žil v rybníku. A další, no, k němu ses nemohl přiblížit, protože by na tebe plivl! Všichni tito svámí byli považováni za ty, kdo dosáhli *jhāny*. Takoví praktikující byli v Indii a i tady na Srí Lance máme stejné. Těm, kteří odtud jedou do Indie říkám, že tam potkají hlavně huliče a blázny. Mezi nimi je však i několik opravdových praktikujících.

Příliš mnoho autorů tvrdí, že mysl praktikujícího je v *jhāna* napjatá a jako skála. To není *jhāna*. Pokud mluvíš s praktikujícím, který takto trénuje, je v tom rozpor. Drobné příhody se nafukují. Vzniká neklid. Aby praktikující skutečně našel *jhānu*, musí stejně jako v *satipaṭṭhāna* provádět svou praxi bez touhy a averze. Ten, kdo dosáhl *jhāny*, se nezajímá o spory. Dochází ke snížení neklidu. Netvrdím, že se praktikující musí od všech vzdálit, aby mohl správně cvičit, pouze říkám, že při správném cvičení se překážky zmenšují.

Jaký je rozdíl mezi praktikujícím, který má jhānu a ostatními?

Dobrá otázka! Je v tom velký rozdíl. Praktikující s *jhāna-samāpatti* se nenechá svést přírodními objekty. *Samāpatti* (dosažení) je silnější stav než pouhé prožívání *jhāny*. Praktikující se například trénuje v první *jhāně* a pak rozvíjí schopnost setrvat v první *jhāně* po dlouhou dobu. Stejně tak do kterékoli *jhāny* může praktikující vstoupit dle libosti a setrvat v ní delší dobu.

Není praktikující bez odstranění nečistot, bez cesty, zpět v normálním stavu myslí, když není v jhāně?

V pozemském stavu je *jhāna* světským dosažením. Existuje mysl na úrovni smyslnosti a mysl, která není na úrovni smyslnosti. Zde je mysl stále světská. Aby praktikující vstoupil do *jhāny*, vzdaluje se od smyslnosti a dostává se do oblasti *jhāny*, *upacāra-samādhi*. Praktikující s *jhāna-samādhi* udržuje svůj život většinou na úrovni *upacāra-samādhi* (přístupové soustředění). *Vitakka* (myšlenkové pojímání) se obrací k prospěšným objektům. Praktikující sice žije ve světě, ale jeho mysl není na smyslové úrovni. Život prožívá na úrovni *upacāra*

(přístupový okamžik). V tom je rozdíl. Ano, je do jisté míry zapojen do smyslnosti, do *kāma-vacara*, ale ne na sto procent. To je uvedeno v *satipaṭṭhāna suttě*. Myšlenky smyslové úrovně jsou v okolí *jhāny*. *Upacāra-samādhī*.

Protože se tato mysl *upacāra-samādhī*, ať už bezprostředně před vstupem do *jhāny*, nebo bezprostředně po jejím opuštění, nápadně liší od mysli běžného každodenního života, bývá často mylně považována za *jhānu*. *Bhavaṅga* (proud nevědomé mysli), kdy je mysl v hlubokém spánku, je rovněž mylně považována za *jhānu*. Ať už *bhavaṅga* trvá vteřinu či dvě, nebo trvá půl dne, v *bhavaṅga* je přítomen pocit pohodlí. Právě tento pocit pohodlí praktikující někdy prohlašují za *jhānu*, a právě v tom spočívá jejich omyl. Nepřikládám tomu žádnou věrohodnost. Kdo chce psát o *jhāně*, může činit, jak se mu líbí.

Dosahuje někdo jhāny?

Jsou praktikující, kteří dosahují *jhāny*, a jsou ti, kteří dosahují psychických schopností. Málokdy se najde praktikující s opravdovými psychickými schopnostmi. Dosahující *jhāny*, ať už se nachází kdekoli, je správný. Já ovšem nemohu! V mládí jsem *jhānu* považoval za dobrou a měl jsem k tomu potenciál. Tělo a mysl se daly použít k těmto praktikám. Nyní ovšem *jhānu* nechci. Stezku a poznání plodu také nechci. I když *nibbānu* považuji za dobrou. Nevím, zda to, jak smýšlím, je správné, nebo ne.

A proč ne jhāna?

Protože tuto formu pohodlí si nemohu udržet. Ano, v *jhāně* je pohodlí. Jinak by se tomu neříkalo příjemné prodlévání. *Jhānu* je obtížné udržet. Je k ní zapotřebí veškerého úsilí a já v těchto dnech takové úsilí udržet nedokážu. Vím, že to nedokážu. *Samādhī* je užitečné. Pro *samatha* je užitečná *jhāna*.

Jinna, prosím, podej mi *Samyutta Nikāya*.

Ctihodnému Assaji chtěl Buddha říci několik věcí o *samādhī*. O této *suttě* ze *Samyutta Nikāya* jsem hovořil s jedním dobrým srílanským praktikujícím a ten už se mnou o *jhāně* nikdy nepromluvil, až do své smrti. Mluvili jsme o jiných věcech. Nikdy o *jhāně*.

V posledních dnech svého života byl ctihodný Assaji nemocný, měl bolesti a potřeboval ošetřovatele. Ctihodný Assaji požádal svého pomocníka, aby se jeho jménem poklonil Buddhovi a informoval ho o jeho zhoršujícím se zdraví a utrpení. Ošetřovatel poprosil Buddhu, aby ze soucitu ctihodného Assaji navštívil. Buddha mlčky souhlasil a k večeru vystoupil ze *samāpatti*.

Ctihodný Assaji uviděl přicházet Buddhu a snažil se vstát z nemocničního lůžka. Buddha to uviděl a řekl: „Nevstávej, Assaji. Posadím se na připravené místo.“ Buddha se zeptal: „Jak se ti daří? Ustupuje tvá nemoc, nebo se zhoršuje?“ Ctihodný Assaji odpověděl: „Zdá se, že se to zhoršuje, ctihodný pane.“ Buddha se zeptal: „Co tě trápí, Assaji? Je něco, co tě zneklidňuje?“ Ctihodný Assaji odpověděl: „Velmi málo, ctihodný pane. Jen malé rozrušení.“ Buddha se zeptal: „Je rozrušení způsobené vadnou *sīla* (morálka)?“ Ctihodný Assaji odpověděl: „Ne, ctihodný pane. Se *sīla* to nemá nic společného.“ Buddha se zeptal: „Co je tedy příčinou, Assaji?“ Ctihodný Assaji odpověděl: „Dříve, když jsem onemocněl, dokázal jsem zklidnit dech a setrvat u něj. Nyní toho nejsem schopen. Nemohu již dosáhnout tohoto *samādhī*.“

Ctihodný Assaji říkal, že již nemůže dosáhnout tohoto *samādhī*. Co tedy můžeme říci o nás? Mám cukrovku, vysoký cholesterol a vysoký krevní tlak. A k tomu všemu jsem se nakazil Chikun Gunya chřipkou. Byl bych tedy schopen udržet *samādhī*?

Buddha řekl ctihodnému Assaji: „Ti asketové a bráhmani, kteří považují *samādhī* za důležité, mohou tuto změnu přijmout. Bylo mé učení určeno k dosažení *samādhī*? Jsou tací, pro které je *samādhī* podstatou jejich praxe. Kdyby to takoví lidé řekli po ztrátě *samādhī*, bylo by to pochopitelné.“

Buddha neučil své žáky, aby učinili *samādhī*, *jhāny* cílem své spirituální praxe. Pokud *samādhī* nastalo, pak je to dobře. Pokud ne, pak ho nechte být.

Buddha se zeptal: „Assaji, co jsem tě učil? Je forma stálá, nebo je forma nestálá?“ Ctihodný Assaji odpověděl: „Nestálá.“ Buddha se zeptal: „A co jsem učil o pocitech, vnímání, formacích a vědomí? Jsou stálé, nebo nestálé?“ Ctihodný Assaji odpověděl: „Nestálé.“

Ctihodný Assaji se poté vzdal usilování o *samādhī*, zaměřil svou mysl na tři charakteristiky¹ a jeho mysl dosáhla *arahatství*.

Jak se to vztahuje ke mně?

Mysl se nedrží pocitu. Mysl se neponoří do pocitu. Existuje pocit, ale ty se do pocitu neponoříš. Existuje vjem, ale ty se do vjemu neponoříš. Poznáváš pocit jako pocit a poznáváš vnímání jako vnímání. Není nic, s čím bys měl být v konfliktu. Ať už je to příjemný pocit nebo příjemné vnímání, je to jen pocit a jen vnímání. V okamžiku smrti ctihodný Assaji věděl, že jeho oči, uši a nos také zemřou. Věděl, že to jsou jeho poslední myšlenky, a znal je. Poté i věděl, že je to jeho poslední okamžik.

Ve svém životě jsem viděl jen dva lidi, kteří měli tak jasnou smrt. Prvním z nich byl můj starší společník v Saṅge, ctihodný Dhammadassī. Před ordinací u mého učitele byl pilotem. Ctihodný Dhammadassī několik minut před smrtí řekl: „Pemasiri, musím ti něco dát. Natáhni ruku.“ Natáhl jsem ruku. Udělal gesto, jako by mi chtěl něco dát. Poklepal mi na dlaň a řekl: „Jedna.“ Znovu mi poklepal na dlaň a řekl: „Dvě.“ Pak na ni poklepal potřetí a počtvrté. „Co jsou ty čtyři?“ zeptal jsem se. Ctihodný Dhammadassī řekl: „Čtyři *satipaṭṭhāny*. To stačí.“ Pak zavřel oči a to bylo vše. Řekl: „Tohle bude moje poslední myšlenka.“ A to byl konec. Zemřel.

Kdo byl tou druhou osobou?

Sumathipāla Na Himi. Když umíral, můj učitel řekl: „Pemasiri, postarej se o toto místo. Teď tě opustím.“

¹ ***Ti-lakkhaṇa***: ‚tři charakteristické znaky existence‘, jsou pomíjivost (*anicca*), neuspokojivost (*dukkha*) a ne-já (*anattā*). „Ať už jsou ve světě přítomní Buddhové či nikoli, zůstává vždy platnou podmínkou, nezvratitelným faktem a zákonem, že všechny formace jsou pomíjivé, podléhají utrpení a jsou bez ‚já“ (An. III, 134).

Pokud je mysl rozvinutá na tuto úroveň a umírá tímto způsobem, jaký je pak důvod, abych hledal další učitele? Nepotřebuji další učení o *jhānē* a *bhāvanā* od nikoho jiného. Je-li olej v lampě čistý a její knot čistý a neposkvřený, pak se plamen jeví jako krásný. Naše názory by měly být očištěné. Pokud kdykoli dojde olej, plamen zhasne, i když je lampa dobrá. Když čas skončí a bolest pomine, plamen života se zmenší. V příštím životě se nedočkáš *nibbāny*. Tvoje *jhāna* a *samādhi* jsou pro tento život, ne pro život příští.

Když se vzdalujeme od pochopení přirozenosti, nemáme pochopení pro *nāma-rūpa* (mysl a tělo). Mluvíme ve smyslu já a moje, máme konflikty a zlobíme se kvůli předmětům. Když chápeme přírodu *nāma-rūpa* a víme, že jsou to jen věci v životě, není třeba konfliktů ani hněvu. V *samsāre* s sebou nemůžeme nosit fyzický majetek, vozidla, děti ani knihy. Kdybych ztratil svůj výtisk *Samyutta Nikāyi*, co by se stalo? Co když někdo tuto knihu ukradne? Co se stane?

Nāma-rūpa se oddělila. Mám doufat, že si zloděj zlomí ruku? Není to snad způsob společnosti? Od *Sumathipāla Na Himi* jsem se naučil mnoho dobrého. Mnoho let používal pero vynikající kvality a někdo mu ho ukradl. Zeptal jsem se: „Co si myslíš o ztrátě pera?“ Odpověděl: „Je ztraceno. Co víc k tomu říct?“ Zeptal jsem se: „Nechceš vědět, kdo ti pero ukradl?“ Odpověděl: „To bych si musel myslet, že pero je moje.“ Dostal jsem odpověď.

Při jiné příležitosti ukradl jeden mnich z meditačního centra *Kanduboda* několik *Buddhových* relikvií. Relikvie uctil a pak je ukradl. Když jsem se na tuto krádež zeptal, *Sumathipāla Na Himi* řekl: „Vzal relikvie, protože je chce dál uctívat.“ Od svého učitele jsem se dozvěděl, že o krádeži relikvií už není o čem přemýšlet. Dozvěděl jsem se, že tito učitelé jsou vynikající; jejich mysl je pevná. Znali rozdíly v *nāma-rūpa*. Nebylo v nich žádné ztotožnění se mnou nebo mým. Neexistovalo žádné ztotožnění s jakýmkoli předmětem, ať už to bylo pero nebo relikvie. Uvědomovali si, že tyto předměty jsou pomíjivé.

Minulý týden mělo vozidlo našeho centra nehodu. Jen jsem se zeptal, zda jsou cestující v pořádku. Na co víc se ptát? V dětství jsem si zlomil nohu. Řekl jsem rodině: „Mám zlomenou nohu.“ Nebylo třeba mluvit o tom, jak jsem si nohu zlomil nebo kdo mi ji zlomil.

Potřebuji *samādhi*?

Ano. *Samādhi* není jen téma k diskusi. Je potřeba k potlačení překážek.

At' jste všichni šťastní! *Theruwana Saranai. Suwapath Weava.*

Rozhovor uskutečnil Young David 2010 v *Sumathipāla Na Himi Senasun ārāṇa*
Překlad: *bhikkhunī Visuddhi*