

Zaniklo staré, utváření nového není, jejich mysl nelpí na budoucím bytí,  
zničili zárodky, chtění již nevzniká, tak vyhasínají moudří jako tato lampa,  
právě v Saṅge je tento skvostrný klenot.  
Touto pravdou kéž pohoda a bezpečí nastane.  
Ratana Sutta

## Nádherný plamen Pemasiri Thera

### Co je *nibbāna*?

*Nibbāna* je odfouknutí nečistot. Nebo chceš-li, je to protržení hráze *taṇhā* (touha).

*Nibbāna* je nejvyšším cílem Buddhova učení. To, co Buddha učil jako *nibbānu*, se výrazně liší od toho, co jako *nibbānu* učilo mnoho jiných učitelů, a výrazně se liší od nejvyšších cílů všech ostatních náboženských tradic.

Slovo *nibbāna* se používalo již 6000 let před Buddhovým osvícením. Lidé chápali *nibbānu* různými způsoby. Někteří ji chápali jako úroveň existence nebo svět, kde bohové a jiné bytosti žijí v míru po celou věčnost. Různí učitelé učili *nibbānu* různými způsoby. V *upanišádách* najdeš učení podobné Buddhovu učení o *nibbāně*. Tato učení jsou neúplná, protože je podávali *Pacceka-Buddhové*<sup>1</sup>, kteří nebyli schopni popsat *nibbānu* tak dobře jako plně osvícený Buddha. V *upanišádách* není úplný popis *nibbāny*.

Buddha nemluví o jiném druhu světa. *Nibbāny* dosáhneme prostřednictvím našeho současného života v tomto světě. Není nutné mluvit o *nibbāně* jako o něčem, čeho snad dosáhneme v budoucích životech. V nás je *akusala* (neprospěšné) spolu s *kusala* (prospěšné). Musíme si uvědomit svou *akusala* a *kusala*. Praxe není zpočátku o překonávání *akusala*. Nejprve rozpoznáváme *akusala*. A teprve po jasném rozpoznání *akusala* dochází k překonání *akusala*. I naši *kusala* je třeba nejprve rozpoznat. A teprve po správném rozpoznání je překonána i *kusala*!

*Akusala* i *kusala* mají *vipāka*, (následky). *Akusala vipāka* je *punnabhava* (znovuzrození) v *duggati*, (žalostný stav, zrod). *Kusala vipāka* je *punnabhava* v *sugati*, (šťastný stav, zrod). A *punnabhava*, toto nastávání nebo znovuzrození, se neděje v budoucím životě – tento výsledek se odehrává v našem současném životě. Ať už je to *akusala* nebo *kusala*, vytváříme zrození v žalostných a šťastných stavech nyní.

---

<sup>1</sup> **paccekabuddha**: ‚samostatně probuzený‘ či ‚nezávisle probuzený‘, je označením světce, který dosáhl *nibbāny*, aniž by slyšel Buddhovo učení. Pochopil čtyři vznešené pravdy samostatně či ‚individuálně‘ (*pacceka*), na základě vlastního úsilí a nezávisle na jakémkoli učiteli. Nemá ale schopnosti, aby efektivně vyložil učení druhým, a nestává se tedy ‚učitelem bohů a lidí‘, tj. dokonalým či univerzálním *buddhou* (*sammá-sambuddha*). *Paccekabuddhové* jsou popisováni jako málomluvní a samotou upřednostňující lidé. Tradičně se má za to, že se nerodí v době, kdy je známo učení dokonalých *buddhů*. Aby ale mohli po velkém úsilí dosáhnout svého cíle, musí předtím svůj záměr deklarovat v přítomnosti dokonalého *buddhy*.

V těchto chvílích je *akusala* překonána a již není v našich mentálních proudech, *punnabhava* v *duggati* je ukončena. *Kusala* však pokračuje, což znamená, že *punnabhava* v *sugati* pokračuje. *Kusala* musíme také překonat. Pokud kdykoli ve svých mentálních proudech překonáme jak *akusala*, tak *kusala*, pak *punnabhava* založená na těchto dvou proudech končí a my máme záblesk *nibbāny*. Pokud tento stav v naší mysli nastane, v tu chvíli vidíme, jak se *nibbāna* liší od učení jiných náboženství.

Náboženství na tomto světě vznikají kvůli strachu. Filozofické školy vznikají kvůli pochybnostem. Tento stav mysli, osvobozený od strachu a pochybností, kterému není dovoleno klesnout na nižší úroveň, hledá *nibbānu*. Při zachování tohoto stavu mysli rozpoznáváme *akusala* pěti překážek, (*nīvaraṇa*)<sup>2</sup>, a rozpoznáváme *kusala* pěti spirituálních schopností, (*pañca-indriya*)<sup>3</sup>. V každém okamžiku, kdy je energie překážek zničena a energie spirituálních schopností využita, se naše mysl přiklání k *nibbāně*. *Nibbāna* nepatří k náboženství a filozofii – je to *dhamma*.

### **Přirozenost věcí?**

Ano, ano. Abychom vstoupili do podstaty jevů, do *dhammy*, máme ušlechtilou osmičlennou stezku, která je zhuštěna do pěti spirituálních schopností – *saddhā*, *virīya*, *sati*, *samādhi*, *paññā*. Zkráceně jsou to tři cvičení – *sīla*, *samādhi*, *paññā*<sup>4</sup>. Se *sīla* se snižuje naše nepozornost. Se *sīla* se zvyšuje náš klid a soustředění. Zklidněná a soustředěná mysl vidí pravou podstatu světa. V tomto životě je možné dojít k *nibbāně*. *Nibbāna* není něco, co by bylo vytvořeno v naší mysli.

Praktickým tréninkem, postupným odstraňováním *akusala* a *kusala* z naší mysli, vstupujeme do *dhammy*. Překonání *akusala* a *kusala* otevírá naši mysl *nibbāně*. Na začátku, stejně jako používáme jeden jed k překonání jiného jedu, používáme *kusala* k překonání *akusala*. Na začátku používáme spirituální schopnosti k překonání *nīvaraṇa*. Buddha v *Ratana sutta* používá přirovnání k lampě. Někdy plamen lampy zhasne. Kam se plamen ztratil? Vstoupil do atmosféry, nebo odešel s větrem? A proč plamen zhasl? Došel lampě olej, nebo shořel knot? Olej v lampě je *akusala*, knot je *kusala* a plamen je *punnabhava*.

<sup>2</sup> *nīvaraṇa*: ‚překážky‘. Jedná se o mentální faktory, které brání pokroku v meditaci, v každodenním životě a které zatemňují a blokují naši mysl. Pokud jsou v mysli přítomné, nelze dosáhnout soustředění (*samādhi*), ani není možné jasně rozpoznat pravou povahu skutečnosti. Pět překážek tvoří: 1. smyslná touha (*kāma-cchanda*) 2. zlovůle (*vyāpāda*) 3. strnulost a malátnost (*thīna-middha*) 4. neklid a obavy (*uddhacca-kukkucca*) 5. pochybovačnost (*vicikicchā*).

<sup>3</sup> *pañca indriya*: pět mentálních schopností – *saddhā* (víra, důvěra), *virīya* (úsilí), *sati* (uvědomění), *samādhi* (soustředění) a *paññā* (moudrost) a existuje pět odpovídajících sil (*pañca bala*). Tyto dvě skupiny po pěti faktorech jsou při následování ušlechtilé osmičlenné stezky velmi důležité. Oko, ucho, nos, jazyk a tělo jsou pěti fyzickými schopnostmi (*indriya*). Jsou vůdčí v poskytování přístupu k vidění, slyšení, čichu, chuti a hmatu. *Pañca indriya* jsou ‚mentální‘ vůdčí schopnosti, které pomáhají při porozumění Dhammy.

<sup>4</sup> Ušlechtilá osmičlenná stezka se skládá ze tří stupňů:

- *sīla* (morální jednání, etika), která vychází z úmyslu nepůsobit druhým bytostem utrpení. Nejedná se jen o soustavu zákazů špatného nebo neprospěšného jednání učiněného tělem a řečí a myslí. *Sīla* také znamená, že v každém okamžiku je přítomno správné uvědomění a záměrné sebeovládání nekonat neprospěšné činy a s tím současně vyvstávající rozhodnutí.
- *samādhi* (soustředění) je první ze dvou forem kultivace mysli. Jejím cílem je uklidnění mysli (*samatha*) a její ukotvení na meditačním předmětu (*ekaggatā*), které umožní intuitivní vhled do pravé podstaty jevů.
- *paññā* (moudrost, vhled, porozumění). Tento vhled lze rozvíjet pouze souběžnou kultivací *sīla* a *samādhi*. Vhled není výsledkem pouhého intelektuálního pochopení, ale přímým meditativním pozorováním vlastních tělesných a mentálních procesů.

Někdy vítr sfoukne plamen, jako tomu bylo v případě askety *Bahiya*. Buddhovi stačilo *Bahiyovi* říci: ‚Ve vidění je vidění‘. *Bahiya* měl bystrou a jemnou prozíravost. Když se objeví taková úroveň moudrosti, dosažení *nibbāny* se děje rychle. Já se také hodně snažím, ale ještě tam nejsem! To je tedy stručný a jednoduchý popis *nibbāny*. *Nibbāna* sfoukává nečistoty.

Abychom mohli hledat *nibbānu*, rozvíjíme *sati*. Mnoho učitelů považuje za *sati* věnování pozornosti myšlenkám a činům. Také já zdůrazňuji důležitost věnování pozornosti. Obracím například pozornost k této gumě. Věnuji pozornost tomu, abych ji zvedl, posunul sem a pak ji položil. Učitel může praktikujícímu říci, aby věnoval pozornost mytí těla, čištění zubů, oblékání, česání vlasů atd. To se učí jako *sati*.

V prvních dnech výcviku jsem musel od ostatních slyšet, že mi chybí *sati*. Šel jsem se vykoupat a zapomněl jsem si kostku mýdla. Bylo mi vynadáno: „Nemáš *sati*.“ A tak jsem se vrátil k mýdлу. Druhý den jsem se tedy pevně rozhodl: „Budu všemu věnovat pozornost. Dokonce i na mrknutí svých očí. Nebudu mrkat, aniž bych mrkání svých očí věnoval plnou pozornost.“ Usilovně jsem se snažil, ale uvědomoval jsem si, že se mi ve větru pohybuje chloupek na ruce. Uvědomoval jsem si jemné pocity ve svém těle. Přesto jsem se dozvěděl: „Nemáš *sati*!“

Protože mluvíme o mém výcviku před mnoha lety, vzniká ve mně zvýšená pozornost. Uvědomuji si pohyby svého těla. Právě teď, na těchto pár okamžiků, to ve mně znovu vzniká. Praktikující musí v určitém okamžiku své praxe trénovat vysokou úroveň pozornosti, aby překonal návyky získané z rodiny a od přátel, ze školy a ze společnosti.

Nemohl jsem se smířit s tím, že pouhé věnování pozornosti je *sati*. Dvanáct let jsem trénoval metody Mahāsi Sayadaw a pak asi šest let metody Webu Sayadaw a Goenky. *Sati* mi nebylo jasnější.

### ***Je sati věnování pozornosti všemu?***

Ne! To není *sati*! Ačkoli se jako *sati* učí věnovat pozornost zdánlivě všemu a čemukoli, věnování pozornosti je *manasikāra*. Je to běžný omyl. Když jsem začínal učit, také jsem učil, že *manasikāra* je *sati*. Trvalo mi dlouho, než jsem pochopil, co je *sati*.

*Manasikāra* zaměřuje mysl na objekty. Provádí přepínání mezi objekty. Řekněme, že objektem mysli je zvuk a dalším objektem mysli je pohled. Je to *manasikāra*, která zaměřuje mysl na zvuk a je to *manasikāra*, která zaměřuje mysl na zrak. Přesouvá mysl od zvuku ke zraku.

### ***Pokud manasikāra není sati, co je tedy sati?***

*Manasikāra* nasměřuje mou mysl k této gumě. *Manasikāra* je tam, kde беру gumu do ruky a hýbu s ní.

*Sati* znamená nemít *abhijjā* (chamtivost, chtivost) nebo *domanassa* (smutek). Pokud zvednu gumu a pohnu s ní, aniž by se objevilo nějaké *abhijjā* nebo *domanassa*, pak tyto činnosti provádím se *sati*. Ve všech čtyřech *satipatṭhāna* je zmíněna svoboda od *abhijjā* a *domanassa*. *Sati* znamená nemít žádná očekávání. Dobrý praktikující *abhijjā* a *domanassa* rozpozná.

Přednáším *Dhammu* s *manasikāra*. Chci, aby z těchto rozhovorů vzešlo něco dobrého, což je *abhijjā*. A mrzutost vzniká, když věci nejdou, jak by měly, což je *domanassa*. Kdybych mohl vést přednášku bez *abhijjā* a *domanassa*, vedl bych ji se *sati*.

Činy mohou být kombinací *manasikāra* a *sati*. Opět obracím pozornost své mysli k této gumě. *Manasikāra* je v činnosti. Chci ji zvednout. Pak gumu zvednu pomocí *manasikāra*. Nyní gumou pohybuji, ale činím tak bez *abhijjā* a *domanassa*. *Sati* je krátce v činnosti. Odkládám gumu na podlahu. Tam je více *manasikāra*.

*Manasikāra* pomáhá *sati* vzniknout a pomáhá *sati* pokračovat. Když praktikující několik dní řádně trénuje, vše začne fungovat v harmonii. *Manasikāra* a *sati* se spojí v *yoniso-manasikāra* (bdělá pozornost). *Yoniso-manasikāra* překonává ty návyky, které se praktikující naučil ve svém současném životě. Učí se zbavit se *āsaya-dhamma* (sklony). Po určitou dobu praktikující vidí určité jevy spojené s předmětem. Vidí podstatu věcí.

A pak je to *sati* na základě *sati*. *Sati* a *sati* a *sati*. Jeden okamžik *sati* za druhým okamžikem *sati*. *Manasikāra* je z mysli odstraněna a vzniká *paññā*<sup>5</sup> (moudrost). Místo aby *manasikāra* a *sati* spolupracovaly jako *yoniso-manasikāra*, je to *sati* a *paññā* spolupracující jako *sati-sampajañña*<sup>6</sup>. Z dvaapadesáti mentálních faktorů jsou *sati* a *paññā* jedinými faktory, které nikdy nejsou ovlivněny *avijjā*. Všechny ostatní, dokonce i *kusala*, jsou ovlivněny *avijjā*.

Jakmile se *sati* a *paññā* stanou automatickými, je mysl praktikujícího chráněna. *Upādāna* (lpění) nevzniká. Praktikující překonává návyky pocházející z minulých životů, rozbíjí sklon k *punnabhava* (znovuzrození) a kloní se k *nibbāna*!

## Děkuji.

*Therawan Saranai. Suwath Wewa.* – Kéž Vás Trojí klenot ochraňuje. Kéž jste zdraví a šťastní.

<sup>5</sup> *paññā*: „poznání“ či „moudrost“ (vhled, pochopení), je pojem s širokým rozsahem. Specifické buddhistické poznání či moudrost jakožto člen osvobozující osmičlenné ušlechtilé stezky (*magga*) má ale především povahu vhledu (*vipassanā*). To znamená, že se jedná o přímo prožité poznání, které vede k dosažení čtyř stupňů svatosti a k uskutečnění *nibbāny* (*ariya-puggala*) a které spočívá v proniknutí pomíjivosti (*anicca*), strastiplnosti (*dukkha*) a bezpodstatnosti, nejá (*anattā*) všech existujících jevů.

S ohledem na podmínku vzniku se rozlišují tři druhy poznání:

1. poznání založené na přemýšlení (*cintā-mayā-paññā*), - je poznání, kterého někdo dosáhl prostřednictvím vlastního myšlení, aniž by se danou věc naučil od někoho jiného
2. poznání založené na učení se (*suta-mayā-paññā*) - je poznání, které někdo slyšel od někoho jiného a osvojil si ho tak, že se to naučil
3. poznání založené na rozvoji mysli (*bhāvanā-mayā-paññā*), - je poznání, které si někdo osvojil díky tomu, že tím či oním způsobem rozvíjel mysl, a které dosáhlo stupně plného soustředění. (Vism. XIV). viz D. 33

<sup>6</sup> *sampajañña*: „jasné pochopení“. Tento pojem se často vyskytuje ve spojení s pojmem *sati*. V D. 22 a M. 10 se uvádí: „Mnich si jasné uvědomuje, jak odchází či přichází. Jasné si uvědomuje, jak se dívá či rozhlíží. Jasné si uvědomuje natahování a ohýbání těla. Jasné si uvědomuje, jak jí, pije, žvýká a chutná. S jasným uvědoměním vyprazdňuje výkaly a moč. S jasným uvědoměním kráčí, stojí, sedí, usíná a probouzí se. S jasným uvědoměním mluví a mlčí.“

Podle komentářů existují čtyři druhy jasného uvědomění: 1. jasné uvědomění si účelu, 2. jasné uvědomění si vhodnosti (prostředků), 3. jasné uvědomění si oblasti (prožívání resp. meditace), 4. jasné uvědomění si nezaslepenosti (v jednání). Podrobné vysvětlení se uvádí v komentáři k *Satipaṭṭhāna-suttē* (anglický překlad viz Soma Thera: *The Way of Mindfulness*; BPS).

„Dbalým cvičením jasného pochopení rozvíjíme schopnost automaticky konat naše tělesné činy s vysokou úrovní uvědomění, jasného pochopení (*sampajañña*). Jasné pochopení našich činů nám umožňuje přeměnit všechny naše činy na prospěšné a přínosné a žít zcela prospěšně, v *sati*.“ Bhante Pemasiri