

Jak meditovat:

Začátečnickův průvodce k dosažení klidu

Yuttadhammo Bhikkhu

Obsah

Úvod	3
Kapitola I: Co je meditace?	5
Kapitola II: Meditace v sedě	11
Kapitola III: Meditace při chůzi	16
Kapitola IV: Základy	20
Kapitola V: Uvědoměly poklon	26
Kapitola VI: Denní život.....	30
Příloha: Ilustrace	36

Úvod

Tato brožura vychází ze šestidílné videosérie na Youtube (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>). Původně byla zamýšlena k použití ve Federálním zadržovacím centru v Los Angeles, kde nebylo možno šířit učení pomocí videa, ale později se stala mojí preferovaným způsobem, jak představit meditační praxi nováčkům obecně. I když videa poskytují užitečné názorné ukázky, tato brožura obsahuje více aktuální a širší informace, než které jsou obsaženy ve videích.

Lekce jsou rozděleny podle toho, jak bych očekával, že se nováček začne učit meditaci, krok za krokem. Může se zdát zvláštní, že kapitoly dva, tři, a pět jsou prezentovány v opačném pořadí, než v jakém by se měly praktikovat. Důvod je ten, že meditace v sedě je pro začátečníky nejjednodušší k pochopení. Jakmile je člověk komfortní s koncepty meditace, může rozšířit svou praxi o meditaci při chůzi či dokonce o uvědomělý poklon, pokud se tak cítí.

Mojím jediným záměrem při dokončení tohoto úkolu je to, aby více lidí mělo prospěch z meditační praxe. Zdá se správné, že pokud si člověk přeje žít v klidu a spokojenosti, měl by pracovat k rozšíření tohoto klidu a spokojenosti ve světě, ve kterém žije.

Chtěl bych poděkovat všem, kteří pomohli k tomu, aby tato knížka mohla vzniknout: mým rodičům a všem mým bývalým učitelům, mému současnému učiteli a preceptorovi, Ajaanu Tongu Sirimangalovi, a těm milým bytostem, které původně přepsali učení z Youtube videí.

Ať jsou všechny bytosti šťastné.

Yuttadhammo

Věnováno mému učiteli, Ajaan Tong Sirimangalovi, který je pro mě živoucí připomínkou toho, že Buddha kdysi chodil po naší Zemi.

Kapitola I: Co je meditace?

Tato kniha má za cíl sloužit jako úvodní diskurz „jak meditoval“ pro ty, kteří mají velmi málo či dokonce žádnou zkušenost s praxí meditace, stejně tak jako pro ty, kteří mají zkušenosti s jinými typy meditace, ale mají zájem naučit se novou meditační techniku. V této první kapitole vysvětlím co meditace je a jak by člověk měl přistoupit k jejímu praktikování.

Nejprve je potřeba si uvědomit, že slovo „meditace“ znamená pro různé lidi různé věci. Pro některé meditace jednoduše znamená uklidnění mysli, vytvoření pokojného nebo příjemného stavu, při kterém si člověk odpočine nebo unikne od všední reality. Pro jiné meditace zahrnuje nevšední zážitky, nebo vytvoření mystických, nebo dokonce magických stavů vědomí.

V této knize bych rád definoval meditaci na základě toho, co toto slovo znamená. Slovo „meditace“ pochází ze stejného jazykového základu jako slovo „medicína“.¹ To je užitečné pro pochopení významu meditace, protože medicína poukazuje na něco, co se používá k léčení tělesných nemocí. Jako paralelu můžeme chápat meditaci, jako nástroj k léčení nemocí mysli.

Navíc rozumíme, že medicína, oproti drogám, není používána k úniku do dočasných stavů rozkoše nebo štěstí, aby pak zmizela, ponechávající člověka stejně nemocným jako předtím. Medicína má za cíl trvalý efekt, přivádí tělo zpět k jeho přirozenému stavu zdraví.

Obdobně, účelem meditace není přivodit dočasné stavy míru či klidu, ale spíše navrátit mysl trápící se starostmi, stresy a nepřirozenými stavy, k jejímu přirozenému stavu pravého a trvalého klidu a duševní pohody.

Když budete praktikovat meditaci dle této příručky, vezměte, prosím, na vědomí, že ne vždy se budete cítit klidně či příjemně. Porozumívání a propracovávání se skrze hluboko zakořeněné stavy stresu, obav, hněvu,

¹ Podle etymonline.com, obě slova vychází ze základu *med-, což znamená „měřit, mez, zvážit či rada“.

závislosti, atd., může být čas od času dosti nepříjemný proces, především když trávíme většinu svého času přecházením a potlačováním těchto negativních aspektů naší mysli.

Může se někdy zdát, že meditace nepřináší vůbec žádný klid či spokojenost; proto musí být zdůrazněno, že meditace není droga. Není určena k tomu, abyste se cítili šťastni, když ji praktikujete a pak se vrátili do mizérie všedního života, když nepraktikujete. Meditace má za účel přinést opravdovou změnu toho, jak se jednotlivec dívá na svět, dostat mysl člověka zpět do jejího přirozeného jasného stavu. Měla by jednotlivci umožnit získání pravého a trvajícího klidu a štěstí, skrze zlepšení ve vyrovnávání se s přirozenými těžkostmi života.

Základní technika meditace, kterou používáme k usnadnění této změny, je vytvoření jasného vědomí. Při meditaci se snažíme vytvořit jasné povědomí o všech zkušenostech (prožitcích) tak, jak vznikají. Bez meditování máme sklon soudit a reagovat na zkušenosti jako na „dobré“, „špatné“, „já“, „moje“, atd., což následně vyvolává stres, utrpení a mentální nemoci. Vytvořením jasné myšlenky o daném předmětu nahrazujeme tyto typy soudů jednoduchým poznáním předmětu takového, jakým je.

Vytvoření jasného povědomí je prováděno skrze použití starověkého, ale dobře známého, meditačního nástroje jménem „mantra“.

Mantra znamená slovo nebo frázi používanou k zaměření mysli na předmět, nejčastěji na takový, který je božský či nadpřirozený. V našem případě, nicméně, používáme mantru k zaměření naší pozornosti na obyčejnou realitu, jako na jasné poznání naší zkušenosti, takové, jaká ve skutečnosti je, bez jakýchkoliv předpokladů či soudů. Používáním mantry v tomto duchu budeme schopni rozumět předmětům naší zkušenosti jasně a nebudeme na nich lpět či jimi opovrhovat.

Například, když hýbeme naším tělem, používáme mantru k vytvoření jasného povědomí o zkušenosti za použití mantry, která zachycuje její podstatu a která zní „pohyb“. Když zažíváme nějaký pocit, mantra zní „pocit“ či „pocituji“. Když přemýšlíme, mantra zní „přemýšlení“ či „přemýšlím“. Když cítíme zlost, říkáme si v duchu „zlost“ či „zlobím se“. Když cítíme bolest, obdobně si připomínáme v tichosti „bolest“. Vybíráme si slovo, které přesně vyjadřuje danou zkušenost a používáme toto slovo

tak, abychom si potvrdili zkušenost takovou, jaká je, bez toho, abychom dovolili vzniku soudu o daném předmětu, jako o předmětu dobrém, špatném, předmětu já, mém, atd.

Mantra by neměla být v ústech či v hlavě, ale měla by být čistým povědomím o daném předmětu, jakým ve skutečnosti tento předmět je. Proto by dané slovo mělo v mysli vyvstat na tom samém místě jako předmět sám. Jaké slovo zvolíme není tak důležité, pokud se mysl soustředí na objektivní povahu dané skutečnosti (zkušenosti). Ke zjednodušení procesu rozeznávání rozmanitých předmětů skutečnosti (zkušenosti), tradičně rozdělujeme skutečnost (zkušenost) do čtyř kategorií.² Vše co zažíváme se vejde do jedné z těchto čtyř kategorií; slouží jako návod pro systematizaci naší praxe, umožňující nám rychle rozpoznat co je a co není skutečné (opravdové) a identifikovat realitu takovou, jaká ve skutečnosti je. Je zvykem naučit se nazpaměť tyto čtyři kategorie předtím, než se započne s praxí meditace:

1. Tělo – pohyby a držení těla;
2. Pocity – tělesné a duševní pocity bolesti, štěstí, klidu, atd.;
3. Mysl – myšlenky, které vznikají v mysli – o budoucnosti nebo minulosti, dobré či špatné;
4. Dhammy³ – skupiny duševních a fyzických fenoménů, které jsou ve zvláštním zájmu meditujícího; včetně duševních stavů, které zamlžují povědomí; dále šest smyslů, kterými člověk zažívá realitu; a spoustu dalších.

Tyto čtyři, tedy tělo, pocity, myšlenky a dhammy jsou čtyři základní kameny meditační praxe. Jsou to nástroje k vytvoření čistého povědomí o přítomném okamžiku.

Zprvé, ve vztahu k tělu, se snažíme zaznamenat každý fyzický prožitek, tak jak nastane. Například, když natáhneme paži, tiše si v duchu říkáme „natahování“. Když ji pokrčujeme, „pokrčování“. Když nehybně sedíme, říkáme si, „sezení“. Když jdeme, říkáme si „chůze“.

² Tyto čtyři kategorie se nazývají čtyři základy všímavosti (bdělosti) v Buddhismu, a jsou vysvětleny ve větším detailu v buddhistických textech. Pro naše účely postačí tento hrubý nástin.

³ Slovo „dhamma“ znamená „reality“ či „skutečnosti“ a obsahuje několik souborů skutečností, které jsou v zájmu meditujícího. Zde omezíme diskusi na první soubor, mentální překážky, který je nejvíce důležitý pro začínajícího meditátora.

Ať už je tělesná pozice jakákoliv, jednoduše tuto pozici rozpoznáme takovou jaká je a jakýkoliv pohyb provádíme, rozpoznáme jeho základní vlastnost za použití mantry tak, abychom si připomněli momentální stav těla, ve kterém se tělo nachází. Takto za použití vlastního těla vytváříme čisté povědomí o realitě.

Další jsou pocity, které existují v těle a v mysli. Když cítíme bolest, řekneme si pro sebe „bolest“. V tomto případě to můžeme pro sebe opakovat znovu a znovu jako „bolest ... bolest ... bolest“, tak, že místo toho, abychom dovolili, aby vznikl hněv či averze, vidíme to pouze jako pocit. Naučíme se vidět, že bolest a náš obyčejný odpor k tomu jsou dvě rozdílné věci; že nic není ve skutečnosti ve svojí podstatě „špatné“ na bolesti a že nic ve své podstatě není „naše“ - protože to nemůžeme změnit nebo ovládat.

Když se cítíme šťastni, jsme si toho vědomi stejným způsobem, připomínáním si skutečné podstaty daného prožitku, jako „šťastný, šťastný, šťastný“. Není to tak, že bychom se chtěli zbavit příjemných pocitů. Pouze se ujišťujeme, že se k tomu též neupínáme, a tedy nevytváříme stavy závislosti, potřeby či touhy po tomto stavu. Tak jako s bolestí zjišťujeme, že být šťastný a to, že se nám tento stav líbí, jsou dvě různé věci a že není na tom, že se cítíme šťastní, ve své podstatě nic „dobrého“. Chápeme, že závislost na pocitech štěstí nezpůsobí to, že tyto pocity budou trvat déle, ale vede to spíše k nespokojenosti a utrpení, když tyto pocity zmizí.

Obdobně, když se cítíme klidní, říkáme si pro sebe „klidný/á, klidný/á“ a jasně vidíme a zbavujeme se vzniku závislosti na pocitech klidu, když vzniknou. Tak začínáme chápat, že čím méně se vážeme k pocitům klidu, tím klidnějšími se ve skutečnosti stáváme.

Třetím základním kamenem jsou naše myšlenky. Když si vybavujeme události z minulosti, ať už přinášejí potěšení či utrpení, říkáme si pro sebe „přemýšlení, přemýšlení“. Místo toho, abychom zavdali vzniku závislosti či averze, jednoduše je vnímáme pro to, čím ve skutečnosti jsou – myšlenky. Když plánujeme nebo spekulujeme o budoucnosti, obdobně jsme si jednoduše vědomi faktu, že přemýšlíme, místo toho, aby se nám obsah myšlenek líbil či nelíbil a tím zamezujeme tomu, aby

mohl vzniknout z těchto myšlenek strach, starosti, či stres, které s sebou mohou přinést.

Čtvrtým základním kamenem jsou dhammy, které obsahují mnohá seskupení mentálních a fyzických fenoménů. Některé by mohly být součástí prvních tří základních kamenů, ale pro jednodušší poznání jsou lépe popisovány v jejich příslušných skupinách. První skupina je pět překážek mentální jasnosti (duševní čirosti). Tyto jsou stavy, které brání (meditační) praxi jednotlivce: touha, averze (odpor), lenost, rozptýlení a pochybnosti. Nejsou to pouze překážky k dosažení jasnosti mysli, jsou také příčinou pro všechno utrpení a stres v našem životě. Je v našem nejlepším zájmu úmyslně pracovat na jejich pochopení a odmítnutí z našich myslí, což je, koneckonců, pravý účel meditace.

Tak, když cítíme touhu, když chceme něco, co nemáme, nebo lpíme na něčem, co děláme, jednoduše vezmeme na vědomí tuto potřebu nebo touhu tak, jaká ve skutečnosti je, spíše než abychom chybně přetavili touhu (přání) do potřeby. Připomínáme si emoci takovou, jaká je, tedy „chtění, chtění“, „toužení, toužení“. Přijdeme na to, že touha a lpění na něčem je stresující a způsobuje budoucí zklamání, když nedostaneme ty věci, které chceme, nebo ztratíme věci, které máme rádi.

Když cítíme zlost nebo naštvání z duševních či fyzických prožitků, které se objevily, nebo zklamání z těch, které se neobjevily, rozpoznáme to jako „zlost, zlost“, „odpor, odpor“. Když jsme smutní, frustrovaní, znudění, máme strach, jsme deprimovaní, atd., obdobně rozpoznáme každou emoci takovou, jaká je, „smutek, smutek“, „frustrace, frustrace“, atd., a můžeme pak jasně vidět, jak sami sobě způsobujeme utrpení a stres povzbuzováním těchto negativních emociálních stavů. Jakmile vidíme negativní výsledky zlosti, přirozeně k ní nebudeme inklinovat v budoucnu.

Když se cítíme líní, řekneme si pro sebe, „líný/á, líný/á“ nebo „unavený/á, unavený/á“, a zjistíme, že jsme tímto způsobem schopni získat naši přirozenou energii. Když jsme rozptýlení, strachujeme se nebo jsme vystresovaní, můžeme si pro sebe říkat „rozptýlený/á, rozptýlený/á“, „strach, strach“, nebo „stres, stres“ a zjistíme, že se lépe soustředíme. Když cítíme pochyby nebo jsme zmateni z toho, co bychom měli dále

dělat, můžeme si pro sebe říkat „pochyby, pochyby“ nebo „zmatení, zmatení“ a podobně zjistíme, že jsme si sebou ve výsledku více jisti.

Jasně povědomí o těchto čtyřech základních kamenech vytváří základní techniku meditační praxe, jak je vysvětleno v následujících kapitolách. Je proto důležité pochopit tento teoretický základ předtím, než se začne s meditační praxí. Pochopení a ocenění důležitosti vytvoření jasného povědomí o předmětech našeho prožívání, namísto hodnotících myšlenek, je prvním krokem k naučení se jak meditovat.

Kapitola II: Meditace v sedě

V této kapitole vysvětlím jak v praxi uplatnit principy naučené v první kapitole, skrze formální meditaci v sedě. Meditace v sedě je jednoduché meditační cvičení, které může být vykonáváno v sedě se zkříženými nohama na zemi nebo na podlaze, či také na židli nebo lavici. Pro lidi, kteří nejsou schopni sezení, může být použita také podobná technika v leže.

Účel formální meditace je omezit naše prožívání na co nejmenší počet objektů, abychom umožnili snadné pozorování bez toho, abychom byli přetížení či rozptýleni. Když sedíme v klidu, celé tělo je v klidu a jediný pohyb nastává, když vzduch vstupuje do těla a vystupuje z něj. Když vzduch vstupuje do těla, měl by nastat stoupající pohyb v oblasti břicha. Když vzduch opouští tělo, měl by obdobně nastat klesající pohyb. Pokud takový pohyb není úplně zřejmý, můžete si svou ruku položit na břicho, dokud se tento pohyb zřejmým nestane.

Pokud je těžké vnímat pohyb břicha i s vaší rukou, můžete si zkusit lehnout na záda, dokud nebudete schopni to cítit. Obtíž s nalezením stoupajícího a klesajícího pohybu břicha je obecně z důvodu psychické tenze a stresu; pokud je člověk trpělivý a vytrvalý v praktikování, mysl a tělo začne relaxovat, dokud člověk není schopen dýchat přirozeně stejně v sedě jako v leže.

Nejdůležitější je si pamatovat, že se snažíme pozorovat náš dech v jeho přirozeném stavu, tedy nesnažíme se dech vynucovat nebo jakkoliv kontrolovat. Na začátku může být dech mělký nebo nepohodlný, ale jakmile se mysl začne uvolňovat a přestane kontrolovat dech, stoupání a klesání břicha se stane zřetelnějším a dovolí pohodlnější pozorování.

Je to právě stoupající a klesající pohyb, který budeme používat jako náš první objekt meditace. Jakmile jednou budeme schopni pozorovat pohyb břicha bez obtíží, bude to sloužit jako výchozí objekt meditace, ke kterému se můžeme kdykoliv vrátit.

Formální metoda meditace v sedě je následující:⁴

1. Sedíte s nohama zkříženými, pokud je to možné, s jednou nohou vpředu před druhou, první noha neleží na druhé. Pokud není tato pozice komfortní, můžete sedět v jakékoliv pozici, která je vhodná pro pozorování břicha.
2. Sedíte s jednou rukou položenou na druhé s dlaněmi vzhůru a položenými v klín.
3. Sedíte s rovnými zády. Není nutné mít záda perfektně rovná, pokud je to nepříjemné; dokud jsou pohyby břicha zjevně rozeznatelné, jakákoliv pozice je v pořádku.
4. Zavřete oči. Protože je soustředění na břichu, otevřené oči by pouze rozptýlily pozornost pryč od objektu.
5. Pošlete mysl ven k břichu; když břicho stoupá, nechte vzniknout čistou myšlenku, tiše v mysli, „stoupání“, a když břicho klesá, „klesání“. Opakujte tento postup dokud vaše pozornost není přesměrována k jinému objektu vnímání.

Je důležité znovu upozornit, že je důležité chápat, že čistá myšlenka, „stoupání“ nebo „klesání“ by měla být v mysli soustředěné na břicho. Je to jako by člověk mluvil do břicha. Tato praktika může být vykonávána pět nebo deset minut, či déle, pokud je toho člověk schopen.

Dalším krokem je včlenit všechny čtyři základy do praktiky: tělo, pocity, mysl, a dhammu.

Co se týče těla, pozorování stoupání a klesání je pro začínajícího meditátora dostatečné. Občas člověk může též potvrdit pozici těla jako „sezení, sezení“, nebo „ležení, ležení“, pokud se zdá, že to více prospívá čistotě pozorování.

Pokud vzniknou v těle nějaké pocity, člověk by měl na ně zaměřit svou pozornost, tedy opustit břicho a soustředit se na pocit. Když například nastane pocit bolesti, člověk by měl vzít samotnou bolest jako objekt meditace.

Každý ze čtyř základů může sloužit jako meditační objekt, protože všechny čtyři jsou aspekty reality. Není nutné zůstat u stoupání a klesání břicha za všech okolností. Místo toho, když vznikne bolest, člověk by měl

⁴ Prosím podívejte se na ilustraci 41 v příloze pro dvě tradiční pózy v sedě.

pozorovat nový objekt, bolest, tak aby pochopil, čím ve skutečnosti tento objekt je, spíše než ho hodnotit nebo se s ním ztotožňovat. Jak vysvětleno dříve, meditátor by se měl jednoduše soustředit na bolest a vytvořit čistou myšlenku, „bolest, bolest, bolest, bolest...“, až do té doby, než odejde. Místo toho, aby došlo k rozčlenění nad bolestí, dojde k poznání o tom, čím bolest ve skutečnosti je a člověk ji nechá jít.

Když se zažívají pocity štěstí, člověk by měl vytvořit čistou myšlenku „šťastný/á“. Když se člověk cítí klidný nebo pokojný, měl by vytvořit čistou myšlenku „klidný/á“ nebo „pokojný/á“ dokud tento pocit nepřejde. Zde je cílem zabránit lpění na pocitu, které by způsobilo závislosti na něm. Když někdo lpí na pozitivních pocitech, bude neodvratelně nespokojen, jakmile zmizí.

Jakmile pocit zmizí, člověk by se měl vrátit ke stoupání a klesání břicha a pokračovat ve sledování tohoto – „stoupání“ a „klesání“.

Co se týče mysli, pokud myšlenky vzniknou v průběhu meditace, člověk by si je měl uvědomit jako „přemýšlení“. Nezáleží na tom jestli se jedná o přemýšlení o minulosti nebo o budoucnosti, nebo jestli se jedná o myšlenky dobré či špatné; místo ponechání mysli, aby se potulovala a ztratil se tak kontakt s realitou, přiveďte mysl zpět do reality myšlenkou „přemýšlení“. Poté se vraťte ke stoupání a klesání a pokračujte v normálním cvičení.

Co se týče dhammy - když v mysli vznikne v něčem záliba, potěšení z nějaké konkrétní zkušenosti, vytvořte čistou myšlenku „zálibení, zálibení“. Pokud vznikne odpor – zlost, nuda, frustrace, atd. – vytvořte čistou myšlenku, „odpor, odpor“, „rozlobení, rozlobení“, „znudění, znudění“, nebo „frustrace, frustrace“. Pokud nastane lenost nebo ospalost, vytvořte čistou myšlenku „lenost, lenost“, „ospalost, ospalost“. Pokud nastane rozptýlení nebo starosti, „rozptýlení, rozptýlení“ nebo „ustaranost, ustaranost“. Pokud nastanou pochybnosti nebo zmatení, „pochybování, pochybování“ nebo „zmatení, zmatení“, a tak dále.

Jakmile výše uvedené překážky ustoupí, připomeňte mysl, aby se navrátila k čistému uvědomování si přítomného momentu, soustředěním se na stoupání a klesání břicha.

Formální praxe meditace má mnoho užtků/benefitů⁵; první je ten, že mysl se stane šťastnější a klidnější. Kultivováním zvyku čistého uvědomování si reality, se mysl stane šťastnější, lehčí a volnou od stresu a utrpení, které vzniká z lpění a hodnocení. Většina meditátorů zažije stavy blaženosti a štěstí po pár dnech meditace, pokud jsou pilní a systematictí v jejich cvičení. Je samozřejmě důležité rozeznat, že tyto zkušenosti jsou pouze výsledkem cvičení a nikoliv náhražkou za vlastní cvičení. Člověk tyto prožitky musí rozpoznat jako jakékoliv jiné, tedy „šťastný/á, šťastný/á“ nebo „klidný/á, klidný/á“. Nicméně, tyto pocity jsou pravým benefitem cvičení, které může každý na sobě pozorovat po krátkém čase cvičení meditace.

Druhým benefitem je to, že člověk začne sám sobě a světu kolem sebe rozumět způsoby, které nejsou možné bez meditační praxe. Člověk začne jasně vidět, jak vlastní mentální zvyky způsobují člověku utrpení; jak externí vlivy nejsou ve skutečnosti příčinou utrpení nebo štěstí, pokud na nich člověk není závislý.

Člověk si uvědomí proč existuje utrpení, i přesto, že si člověk přeje pouze štěstí; jak předměty touhy a averze jsou pouze pomíjející prožitky, vznikající a okamžitě zanikající, na nichž je zbytečné jakkoli ulpívat či o ně usilovat.

Dále, v obdobném duchu člověk pochopí mysl ostatních. Bez meditace lidé mají tendenci okamžitě hodnotit ostatní na základě jejich jednání a mluvy, což vede k tomu, že se nám líbí nebo nelíbí, tedy dochází vůči nim k zalíbení nebo nenávisti. Skrze meditační praxi člověk pochopí, jak jsou ostatní příčinou pro jejich vlastní utrpení a štěstí, a proto má člověk větší tendenci odpouštět a akceptovat ostatní pro to, jací jsou, bez toho aby je musel posuzovat/hodnotit.

Třetím benefitem praktikování je to, že člověk se stane více uvědoměným o světě kolem sebe. Bez podpory meditační praxe by člověk mohl projít většinou svého dne automaticky bez toho, aby si jasně uvědomoval vlastní jednání, mluvu a myšlenky. Po kultivování meditativního povědomí si člověk začne být více vědom vlastního každodenního prožitku reality. Ve výsledku, když nastanou obtížné situace, člověk na ně bude schopen odpovědět s čistou myslí, přijímajíc vlastní prožitky

⁵ Tyto užitky jsou přebrané z Sa gītisutta, Dīgha ṅ Nikāya (DN 33).

takové, jaké jsou, místo toho, aby padli za oběť tomu, co se člověku líbí nebo nelíbí, strachu, úzkosti, zmatenosti, a tak dále. Člověk bude schopen unést konflikt, obtíže, nemoc a také smrt lépe, než by byl bez praxe meditace.

Čtvrtý benefit, opravdový cíl meditační praxe, je to, že člověk bude schopen se zbavit vlastních špatností ve své vlastní mysli, které způsobují utrpení pro něj a ostatní; zlost, chamtivost, klam, úzkost, strach, stres, obavy, domýšlivost, ješitnost, a tak dále. Člověk jasně uvidí všechny mentální stavy, které vytvářejí nespokojenost a stres jak pro něj, tak pro ostatní a ve výsledku tyto stavy odmítne.

Toto je vysvětlení základní, formální meditační praxe a benefitů, které přináší. V tomto bodě bych poprosil, abyste začli s praktikováním dle této metody alespoň jednou předtím, než budete pokračovat v další kapitole, nebo ve vašem každodenním životě. Praktikujte nyní po pět nebo deset minut, nebo jak dlouho je to napoprvé možné, předtím, než zapomenete co jste v této kapitole četli. Spíše, než abyste byli osobou, která pouze čte jídelní lístek, ochutnejte ovoce meditační praxe jako ten, kdo používá jídelní lístek k tomu, aby si objednal.

Děkuji za váš zájem o meditaci, a upřímně doufám, že toto učení vám do vašeho života přinese klid, spokojenost a osvobození od utrpení.

Kapitola III: Meditace při chůzi

V této kapitole vysvětlím techniku meditace při chůzi. Podobně jako je tomu s meditací v sedě, smysl meditace při chůzi je v udržení mysli v přítomném okamžiku a povědomí o skutečnostech tak, jak vznikají, s cílem vytvořit jasné povědomí o realitě jednotlivce.

Kvůli podobnosti s meditací v sedě se člověk může pozastavit nad tím, jaký účel má meditaci při chůzi. Pokud člověk není schopný praktikovat meditaci při chůzi, může stále benefitovat z meditace v sedě, ale meditace při chůzi má několik unikátních benefitů, které mají před meditací v sedě určité přednosti. Vyčísím pět tradičních benefitů níže.⁶

Za prvé, meditace při chůzi s sebou přináší fyzickou zdatnost. Pokud strávíme všechn náš čas při meditaci v sedě, naše těla zeslábnou a stanou se nepoužitelnými. Meditace při chůzi udržuje základní fyzickou zdatnost dokonce i pro horlivé meditatoři a může být považována za náhradu za fyzické cvičení.

Za druhé, meditace při chůzi kultivuje trpělivost a vytrvalost. Protože meditace v chůzi je aktivní, nevyžaduje tolik trpělivost jako meditace v sedě; je to vhodný most mezi každodenními aktivitami a meditací v sedě.

Za třetí, meditace při chůzi napomáhá léčení nemocí v těle. Zatímco meditace v sedě uvádí tělo do stavu homeostázy, meditace při chůzi stimuluje oběh krve a biologickou aktivitu a je zároveň natolik jemná, že zabraňuje zhoršování stavu. Zároveň pomáhá tělu relaxovat, snižuje tenzi a stres - pomalým a metodickým pohybem.

Meditace při chůzi je tedy užitečná při překonávání obtíží jako jsou srdeční nemoci a aritida, stejně tak jako pro udržování zdraví obecně.

Za čtvrté, meditace při chůzi napomáhá zdravému zažívání. Největší nevýhodou meditace v sedě je to, že může bránit náležitému trávení jídla. Meditace při chůzi, na druhou stranu, stimuluje zažívací systém a

⁶ Těchto pět benefitů je převzato z Anguttara Nikāya, Ca ĩkamasutta (5.1.3.9).

umožňuje tak pokračovat v meditační praxi bez toho, aby bylo ohroženo fyzické zdraví.

Za páté, meditace při chůzi napomáhá kultivovat vyváženou koncentraci. Pokud je praktikována pouze meditace v sedě, koncentrace může být buď příliš slabá nebo příliš silná, vedoucí buďto k rozptýlení, nebo k letargii. Protože meditace při chůzi je dynamická, umožňuje jak tělu, tak mysli, aby se přirozeně usadili. Pokud je praktikována před meditací v sedě, meditace při chůzi pomůže k tomu, aby byl vytvořen vyrovnaný stav mysli pro následnou meditaci v sedě.

Metoda meditace při chůzi je následující:

1. Nohy by měly být těsně od sebe, téměř by se měly dotýkat, a měly by zůstat těsně od sebe během celé meditace, jedna by neměla stát před tou druhou a nikdy by mezi nimi neměla být příliš velká mezera.
2. Ruce by měly být založené, pravá drží levou, buďto před, anebo za tělem.⁷
3. Oči by měly být otevřeny během celé meditace a pohled by měl být upřen na cestu zhruba dva metry před tělem.
4. Člověk by měl chodit rovně, v rozmezí tři až pět metrů dlouhém.
5. Začíná se pohybem pravé nohy dopředu v délce chodidla a s chodidlem paralelně k zemi. Celé chodidlo by se mělo dotýkat země a konec paty by měl být v linii s prsty levé nohy.
6. Pohyb každé nohy by měl být plynulý a přirozený, pravidlený pohyb od začátku do konce, s žádnými přestávkami či jakýmkoliv náhlými změnami směru.
7. Následuje pohyb levé nohy kupředu podél pravé nohy s tím, že se položí patou v jedné linii s prsty pravé nohy, a tak dále, vždy o délku chodidla.
8. Když se pohybuje nohama, měl by to člověk zaznamenat pomocí mantry, která zachycuje podstatu daného pohybu, obdobně jako při meditaci v sedě. Slovem by v tomto případě mělo být „krok pravý“, když se pohybuje pravou nohou a „krok levý“, když se pohybuje levou nohou.

⁷ Prosím podívejte se na ilustraci 40 v příloze jako na příklad vhodné pózy pro chůzi.

9. Člověk by měl zaznamenat přesně moment každého pohybu, nikoliv moment před, nebo po tomto pohybu.

Pokud mentální záznam „krok pravý“ je udělán předtím, než se noha pohne, člověk zaznamenává něco, co se ještě nestalo. Pokud člověk nejprve udělá pohyb a až potom je udělán mentální záznam „krok pravý“, zaznamenává se něco, co je již minulostí. Cokoliv z tohoto nastane, není považováno za meditaci, protože v žádném z těchto případů není zaznamenávána realita.

K tomu, aby byly pohyby jasně pozorovány, by se mělo zaznamenat „krok“ na začátku pohybu, když chodidlo opustí podlahu, „pra-“, když se chodidlo pohybuje dopředu a „-vý“ v momentě, když se chodidlo opět dotkne podlahy. Stejná metoda by se měla použít při pohybu levého chodidla a koncentrace by se měla pohybovat mezi jednotlivými chodidly a jednotlivými trasami chodidel.

Na konci trasy je potřeba se otočit a jít na druhou stranu. Metoda otočení se za udržení koncentrace je následující: Nejprve se zastaví, obě chodidla vedle sebe a pro sebe se zaznamenává „zastavování, zastavování, zastavování“, když se chodidlo ještě pohybuje. Když člověk stojí klidně, měl by zaznamenat tuto polohu jako „stání, stání, stání“, poté se začít otáčet, a to následovně:

1. Zvedněte pravé chodidlo kompletně z podlahy, otočte o devadesát stupňů a položte opět na podlahu a zaznamenejte „otáčení“. Je důležité rozšířit toto slovo k pokrytí celého pohybu, tak že „otá-“ by mělo být na začátku tohoto pohybu a „-čení“ by mělo být na konci, když se chodidlo dotkne podlahy.
2. Zvedněte levé chodidlo z podlahy a otočte o devadesát stupňů, tak, aby bylo při pravém chodidle a zaznamenejte „otáčení“.
3. Opakujte pohyby obou chodidel ještě jednou „otáčení“ (pravé chodidlo), „otáčení“ (levé chodidlo) a pak zaznamenejte „stání, stání, stání“.
4. Pokračujte s meditací při chůzi v opačném směru a zaznamenávejte „krok pravý“, „krok levý“, jako předtím.

Během meditace při chůzi, pokud vznikají myšlenky, pocity, nebo emoce, si člověk může vybrat je ignorovat a přivést mysl zpět k chodidlům tak, aby si udělal soustředění a kontinuitu. Pokud nicméně se tyto stanou

rozptýlením, člověk by měl přestat s pohybem, položit zadní chodidlo dopředu k přednímu a postavit se za myšlenky „zastavování, zastavování, zastavování“, pak „stání, stání, stání“ a začít přemýšlet nad tímto rozptýlením jako při meditaci v sedě, „přemýšlení, přemýšlení, přemýšlení“, „bolest, bolest, bolest“, „zlost“, „smutný“, „znuděný“, „šťastný“, atd., dle příslušného prožitku. Jakmile předmět pozornosti zmizí, pokračujte v chůzi jako předtím, „krok pravý“, „krok levý“.

Tímto způsobem člověk jednoduše chodí tam a zpátky, jedním směrem, dokud nedojde na konec stanovené cesty, potom se otočí a jde druhým směrem.

Obecně řečeno, člověk by se měl pokusit o balanc mezi množstvím času stráveným při meditaci v chůzi a při meditaci v sedě, tak aby se předešlo náklonnosti k jednomu či druhému způsobu. Jestliže se praktikuje například deset minut meditace v sedě, mělo by následovat deset minut meditace při chůzi.

Tímto končí výklad toho, jak praktikovat meditaci při chůzi. Znova Vás žádám, abyste se nespokojili pouze se čtením této knihy, prosím vyzkoušejte si meditační techniky pro sebe v praxi, abyste mohli zaznamenat benefity, které tato praxe přináší. Děkuji vám za zájem o meditační praxi a ještě jednou vám přeji klid, spokojenost a osvobození od utrpení.

Kapitola IV: Základy

V této kapitole vysvětlím čtyři základní principy, které jsou podstatné pro meditační praxi.⁸ Meditační praxe je více než pouhé chození tam a zpět či tiché sezení. Benefity, které člověk získává z meditační praxe, záleží na kvalitě mysli jednotlivce v každém okamžiku, nikoliv na množství praxe, kterou člověk podstoupí.

Prvním podstatným principem je to, že meditace musí být praktikována v přítomném momentě. Během meditace by měla být mysl člověka soustředěna na prožitek vyskytující se v mysli v každém jednotlivém okamžiku, nikdy nelpící na minulosti nebo nepřeskakující dopředu do budoucnosti. Člověk by se měl vyhnout myšlenkám o tom, jak dlouho již sedí nebo kolik času mu ještě zbývá. Mysl člověka by vždy měla zaznamenávat objekty tak, jak vznikají v přítomném okamžiku a nikdy by neměla zabloudit, byť jen na jediný okamžik, do minulosti nebo do budoucnosti.

Pokud člověk není v kontaktu s přítomným momentem, není v kontaktu ani s realitou. Každý prožitek trvá pouze jediný moment, proto je důležité zaznamenávat prožitky v okamžiku, ve kterém nastanou, tak aby bylo možné zaznamenat jejich vznik, trvání a zánik, za použití mantry k vytvoření čistého povědomí o jejich základní povaze. Pouze touto cestou můžeme pochopit pravou podstatu reality.

Druhým podstatným principem je, že meditace musí být prováděna pravidelně. Meditační praxe, jako jakýkoliv jiný trénink, se musí stát zvykem, pokud má pomoci překonat špatné zvyky lpění a parciality. Pokud někdo meditační praxi provádí přerušovaně a je nedbalý mezi jednotlivými praktikami, jakákoliv čistota mysli nabytá během předchozí praxe bude oslabena následnými rozptýlenými stavy mysli, což meditační praxi dělá zdánlivě zbytečnou. To je často příčinou frustrace a deziluze pro začínající meditátory, dokud se nenaučí být dbalí a vědomí si svých stavů mysli i během svých každodenních aktivit, tedy nepřetržitě

⁸ Tyto čtyři důležité kvality meditace mi byly předány mým učitelem Ajaanem Tong Sirimangalo.

od jedné meditační techniky k druhé. Jakmile se toto naučí, jejich koncentrace se vylepší a oni objeví skutečné benefity meditační praxe.

Člověk se musí snažit praktikovat neustále od jednoho momentu k dalšímu. Během formální meditace by člověk měl udržet svou mysl v přítomném okamžiku během celé praktiky, jak nejlépe dovede, za použití mantry k vytvoření čisté myšlenky, a to od jednoho okamžiku k dalšímu. Při chůzi je potřeba dbát na to, aby pozornost byla bez přestávky náležitě přesouvána z jednoho chodidla na druhé. Při sezení člověk musí pečlivě dbát na stoupání a klesání břicha, tak aby zaznamenal každý pohyb, jeden po druhém, také bez přestávky.

Navíc, po meditaci při chůzi, by člověk měl udržet pozornost na přítomný okamžik, dokud se neusadí do pozice k meditaci v sedě a měl by zaznamenat „ohýbání“, „dotýkání“, „sezení“, atd., podle pohybů potřebných ke změně pozice. Jakmile se člověk usadí, měl by začít okamžitě rozjímat nad stoupáním a klesáním břicha, po dobu trvání meditace v sedě. Na konci každé meditace v sedě by se měl člověk pokusit pokračovat v meditaci nad přítomným okamžikem v denním životě tak, jak to nejlépe dokáže, a to až do další formální meditace.

Meditační praxe je jako padající dešť. Každý okamžik, kdy si je člověk jasně vědom reality, je jako jedna kapka deště. I když se to možná zdá jako nedůležité, když si je člověk vědom reality vytrvale od jednoho momentu k druhému a je si zřetelně vědom takového každého momentu zvlášť, tyto okamžiky koncentrovaného povědomí se naakumulují a umožní vznik koncentrace a čistého vhledu do reality, přesně tak, jako když nepatrné kapky padajícího deště se naakumulují a naplní jezero nebo zaplaví celou vesnici.

Třetím důležitým principem praxe je v souvislosti s technikou vytvoření jasného vědomí. Obyčejné vědomí prožitků není dostačující, protože je přítomno též u nemeditátorů a dokonce i zvířat a nevytváří vhled do podstaty reality v potřebném rozsahu k překonání špatných zvyků a tendencí. K vytvoření typu jasného vědomí o základní realitě, která tento stav usnadní, je zapotřebí následujících tří kvalit mysli⁹:

⁹ Tyto tři kvality vychází ze Satipatthāna Suttī Majjhima Nikāya (MN 10).

1. Úsilí – aby člověk náležitě zaznamenal daný prožitek tak, jak přichází, nelze pouze říci slova jako „stoupání“, „klesání“ a očekávat, že nalezneme nějaké pochopení reality. Člověk musí aktivně poslat mysl k objektu a ponechat mysl na objektu, když vzniká, když trvá a dokud nezanikne, ať už je objektem pozorování cokoliv. Například, v případě stoupání a klesání břicha, člověk musí pozorovat břicho samotné a poslat mysl ven ke každému okamžiku stoupání nebo klesání. Spíše než opakovat mantru v hlavě nebo ústy, musí poslat mysl k objektu a zaznamenávat v místě, kde daný prožitek existuje.
2. Poznání – jakmile člověk poslal mysl ven k objektu, musí mysl nasměřovat k tomu, aby měl o objektu správné povědomí. Spíše než jednotvárně opakovat „stoupání“ a „klesání“ a tím nutit mysl slepě se soustředit na objekt, člověk musí pozorovat pohyb tak, jak vzniká, od začátku do konce. Pokud je objektem bolest, člověk musí neochvějně usilovat o pozorování bolesti; pokud je objektem myšlenka, musí být pozorována myšlenka samotná, spíše než se ztrácet v jejím obsahu, a tak dále.
3. Potvrzení – jakmile si je člověk vědom objektu, musí učinit objektivní záznam o prožitku a ustanovit čisté a přesné pochopení o daném objektu, tak jak je, bez jakékoliv zaujatosti či bludu. Potvrzením nahradíme roztržité myšlenky, které vedou člověka k hodnocení objektu jako „dobrý“, „špatný“, „já“, „moje“, a tak dále. Spíše než dovolit mysli, aby vytvářela projekce či hodnocení objektu, člověk by si měl jednoduše připomenout pravou podstatu objektu, taková, jaká doopravdy je – jak je vysvětleno v první kapitole.

Čtvrtou důležitou základní kvalitou praxe je balancování vlastních mentálních schopností. Tradičně se má za to, že mysl má pět základních důležitých schopností, které jsou ku prospěchu duševního rozvoje. Těmi jsou:

1. Sebedůvěra
2. Úsilí
3. Bdělá pozornost
4. Koncentrace
5. Moudrost

Těchto pět schopností jsou pro mysl obecně prospěšné, ale pokud nejsou správně balancovány, mohou vlastně vést ke škodě. Například, člověk může mít silnou sebedůvěru ale málo moudrosti, což ho může vést k pěstování slepé víry, tedy k tomu, že bude věcem slepě věřit pouze proto, že si tolik věří a ne z důvodu empirického nalezení pravdy. Ve výsledku takový člověk nebude ověřovat pravou podstatu reality a bude žít dle víry a představ, které mohou či nemusí být pravdivé.

Takoví lidé musí pečlivě zhodnotit, zda jejich víra koresponduje s realitou, tak, aby tuto víru mohli přizpůsobit tomu co získali a dozvěděli se prostřednictvím meditace, spíše než aby realitu hodnotili podle předsudků vyplývajících z jejich víry. I pokud budou víra a představy jednotlivce v souladu s realitou, taková víra bude slabá a nestálá, pokud to člověk nepodpoří tím, že pravou realitu pro sebe objeví.

Na druhou stranu, člověk může mít velkou moudrost, ale malou víru a tak pochybovat o své cestě, aniž by jí dal upřímnou šanci na úspěch. Taková osoba může být natolik nedůvěřivá, že se nikdy nedostane tak daleko, aby si položila správné otázky, i když je této osobě teorie vysvětlena respektovanou autoritou. Taková osoba raději vše zpochybňuje a hádá se, místo toho, aby se snažila dobrat pravdy.

Takovýto přístup podstatně stíží jakýkoliv postup v meditaci z důvodu nedostatku přesvědčení meditátora, který způsobí nedostatek soustředění mysli. Taková osoba se musí snažit vidět své pochyby jako překážku svého zkoumání a pokusit se dát meditaci upřímně šanci před tím, než ji odsoudí.

Obdobně, člověk může mít velké úsilí, ale slabou koncentraci, což vede k roztržité mysli a způsobuje nedostatek schopnosti koncentrovat se na cokoli po jakoukoliv dobu. Někteří lidé si vysloveně užívají přemýšlení či filosofování o svých životech a problémech, aniž by si uvědomovali stres a rozrušení, které z takovéto aktivity vyplývá. Takoví lidé nejsou schopni sedět tiše v meditaci po jakoukoliv dobu, protože jejich mysl je příliš chaotická, chycena ve svých vlastních sítích mentálních podnětů; pokud jsou tito lidé sami k sobě upřímní, měli by rozpoznat tento nepříjemný stav, který vyplývá z mentální rozpolcenosti, nikoliv z meditace samotné a trpělivě se vytrénovat z tohoto duševního zlovyku tak, aby viděli realitu takovou, jaká je. Ačkoliv nějaká mentální aktivita je v našem

každodenním životě nevyhnutelná, měli bychom být vybíraví v tom, jakým myšlenkám dáme důležitost, spíše než abychom z každé myšlenky, která se objeví, vytvářeli příčinu pro rozptýlení.

Konečně, člověku, který má dobrou koncentraci, ale slabé úsilí, je způsobeno, že je během meditace líný nebo mátožný. Toto zapříčiní, že meditátor nebude schopen čistě pozorovat realitu, protože mysl bude inklinovat k usínání. Lidé, kteří o sobě vědí, že během meditace usínají, by měli praktikovat meditaci v chůzi, protože ta ospalé tělo a mysl probudí do více bdělého stavu.

Pátá schopnost, bdělá pozornost, je jenom jiným slovem pro pochopení daného prožitku, neboli pro jasné povědomí o daném prožitku - takovém, jakým ve skutečnosti je. Je to manifestace balancované mysli a zároveň prostředkem k balancování všech ostatních kvalit mysli a výsledek tohoto balancování. Čím více bdělé pozornosti člověk má, tím lepší jeho praxe meditace bude. Měl by tedy usilovat o balancování všech čtyř ostatních kvalit mysli a vždy vidět realitu takovou, jaká je.

Bdělá pozornost je ve skutečnosti nejlepším způsobem pro balancování ostatních kvalit. Pokud má někdo touhu nebo averzi způsobenou nadměrnou sebedůvěrou, měl by si uvědomit „chtění, chtění“ nebo „averze, averze“ a bude tím pádem schopen vidět vlastní lpění a zaujatost. Pokud má někdo pochybnosti, měl by si uvědomit „pochybování, pochybování“; když je rozptýlen „rozptýlení, rozptýlení“; když ospalý, tak „ospalý, ospalý“ a daný stav se sám přirozeně napraví, bez nějakého nadměrného úsilí, díky vlastní podstatě bdělé pozornosti, která balancuje mysl.

Jakmile jsou kvality mysli vybalancovány, mysl bude schopna vidět každý jev jenom jako vznikající a ustávající, bez toho, aby jakýkoliv objekt pozorování hodnotil. Ve výsledku se mysl vzdá veškerého lpění a bez problémů překoná veškeré utrpení. Tak jako by fyzicky silný muž bez problému ohnul železnou tyč, silná mysl stejně tak bude schopna ohnout, modelovat a konečně vyrovnat mysl a osvobodit ji ode všech pokřivených a neprospěšných stavů. Výsledkem balancované mysli je to, že člověk pochopí přirozený stav klidu a štěstí a překoná veškeré stresy a utrpení.

Tedy, toto je základní vysvětlení důležitých základních kvalit meditační praxe. Pro shrnutí:

1. Je potřeba praktikovat v přítomném momentu.
2. Je potřeba praktikovat průběžně.
3. Je potřeba vytvořit čistou myšlenku, za určitého úsilí, skrze určité poznání a s potvrzením.
4. Je potřeba balancovat mentální kvality mysli.

Tato lekce je důležitým doplňkem k technikám meditace, protože benefity z meditační praxe přicházejí z kvalitního praktikování, nikoliv z množství (délky) praxe. Upřímně doufám, že budete schopni využít toto učení ve své vlastní praxi a že díky tomu budete schopni nalézt klid, spokojenost a osvobození od utrpení. Ještě jednou vám děkuji o váš zájem o to, jak se naučit medítovat.

Kapitola V: Uvědomělý poklon

V této kapitole vysvětlím třetí techniku meditace, která se používá jako přípravné cvičení před meditací v sedě a při chůzi. Této technice se říká uvědomělý poklon. Je to dobrovolná technika a může být vynechána, pokud to tak člověku vyhovuje.

Poklon je obvyklá praktika následovníků různých náboženských tradicí všude po světě. V buddhistických zemích, například, je poklon používán jako způsob ukázání respektu vlastním rodičům, učitelům nebo náboženským představitelům. V jiných náboženských tradicích poklon může znamenat formu prokázání úcty objektům uctívání – například bohům, andělům nebo jiným posvatým bytostem.

Zde poklonem rozumíme prokázání respektu samotné meditační praxi; může být vyučován jako způsob vytvoření pokorného a upřímného ocenění praktiky, který má za úkol připomenout, že meditace není koníček nebo odpočinková aktivita, ale důležité cvičení hodno respektu.

Ještě důležitější je nicméně to, že je to důležité přípravné cvičení, protože zahrnuje opakující se pohyby různých částí těla, nutící člověka soustředit se na svou aktivitu v každém momentu.

Technika uvědomělého poklonu se provádí následujícím způsobem:

1. Začněte v sedě na kolenou, buď na palcích (A)¹⁰ nebo na horní části chodidel (B).
2. Položte ruce dlaněmi dolů na stehna (1), s rovnými zády a s otevřenýma očima.

Začněte s otočením pravé ruky o devadesát stupňů na stehně, dokud není kolmo k podlaze a soustředte mysl na pohyb ruky. Jakmile se ruka začne otáčet, zaznamenejte „otáčení“. Když je ruka na půl cesty procesu otáčení, znovu zaznamenejte „otáčení“ a když ruka dokončí pohyb, zaznamenejte dotřetice „otáčení“ (2). Slovo je opakováno třikrát proto,

¹⁰ Závorky označují odpovídající ilustraci v příloze.

aby se vytvořilo povědomí o pohybu skrze všechny tři fáze pohybu – začátek, prostředek a konec.

Dále, zvedněte pravou ruku k hrudi, zastavte těsně předtím, než se palec dotkne hrudi a zaznamenávejte „zvedání, zvedání, zvedání“ (3). Potom se dotkněte konečkem palce hrudi a zaznamenejte „dotýkání, dotýkání, dotýkání“ (5), „zvedání, zvedání, zvedání“ (6), „dotýkání, dotýkání, dotýkání“ (7). Levá ruka by se neměla dotýkat jenom hrudi, ale též pravé ruky, dlaň na dlaň.

Dále, zvedněte obě ruce k čelu a zaznamenejte „zvedání, zvedání, zvedání“ (8), potom „dotýkání, dotýkání, dotýkání“, když se palce dotknou čela (9). Poté spustíte ruce zpět k hrudi a zaznamenávejte „spouštění, spouštění, spouštění“ (10), „dotýkání, dotýkání, dotýkání“ (11).

Poté je na řadě vlastní poklon. Nejprve ohněte dopředu záda zhruba do úhlu čtyřicet pět stupňů a zaznamenejte „ohýbání, ohýbání, ohýbání“ (12). Poté spustíte pravou ruku na podlahu před koleno se zaznamenáním „spouštění, spouštění, spouštění“ (13), „dotýkání, dotýkání, dotýkání“, stále svisle k podlaze (14), tentokrát s hranou malíčku dotýkajícím se podlahy. Nakonec, otočte rukou dlaň k podlaze, zaznamenejte „zakrývání, zakrývání, zakrývání“ (15). Poté opakujte tuto sekvenci s levou rukou: „spouštění, spouštění, spouštění“ (16), „dotýkání, dotýkání, dotýkání“ (17), „zakrývání, zakrývání, zakrývání“ (18). Ruce by teď měly být vedle sebe s palci navzájem se dotýkajícími a zhruba s deseticentimetrovou mezerou mezi prostředníčky.

Dále, sklopte hlavu tak, že se dotknete palců a pro sebe si říkejte „ohýbání, ohýbání, ohýbání“ jak ohýbáte záda (19) a „dotýkání, dotýkání, dotýkání“, když se čelem dotknete palců (20). Potom opět zdvihnete záda dokud ramena nejsou znovu v jedné rovině a pro sebe si říkejte „zvedání, zvedání, zvedání“ (21). Toto je první poklon.

Jakmile jsou ramena v rovině, začněte opět od začátku a opakujte celou sekvenci znovu, ale začněte s rukami na podlaze a zaznamenávejte „otáčení, otáčení, otáčení“, jak budete otáčet pravou ruku (22), poté „zvedání, zvedání, zvedání“ (23), „dotýkání, dotýkání, dotýkání“ (24). Potom levou rukou „otáčení, otáčení, otáčení“ (25), „zvedání, zvedání, zvedání“ (26), „dotýkání, dotýkání, dotýkání“ (27). Jakmile zvednete

levou ruku, tak tentokrát zdvihněte záda o čtyřicet pět stupňů vzhůru do vzpřímené pozice. Není nutné zaznamenat tento pohyb zvlášť; jednoduše narovnejte záda jakmile se levá ruka dostane k hrudi (vizte 27).

Potom opět zdvihněte obě ruce k čelu, zaznamenávejte „zvedání, zvedání, zvedání“ (28), „dotýkání, dotýkání, dotýkání“ (29), a zpět znovu k hrudi, „spouštění, spouštění, spouštění“ (30), „dotýkání, dotýkání, dotýkání“ (31). Pak opět ohněte záda, „ohýbání, ohýbání, ohýbání“.¹¹ Nakonec spustíte ruce znovu jednu po druhé, „spouštění, spouštění, spouštění“, „dotýkání, dotýkání, dotýkání“, „zakrývání, zakrývání, zakrývání“, „spouštění, spouštění, spouštění“, „dotýkání, dotýkání, dotýkání“, „zakrývání, zakrývání, zakrývání“. Znovu se dotkněte palci čela, „ohýbání, ohýbání, ohýbání“, „dotýkání, dotýkání, dotýkání“ a zpět nahoru „zvedání, zvedání, zvedání“. Toto je druhý poklon, po kterém by měl být třetí poklon vykonán ve stejném stylu jako je uvedeno výše s počátkem od bodu 22.

Po třetím poklonu vstaňte z podlahy a začněte s pravou rukou jako předtím „otáčení, otáčení, otáčení“, „zvedání, zvedání, zvedání“, „dotýkání, dotýkání, dotýkání“, a levou rukou „otáčení, otáčení, otáčení“, „zvedání, zvedání, zvedání“, „dotýkání, dotýkání, dotýkání“. Potom zvedněte obě ruce k čelu jako předtím, „zvedání, zvedání, zvedání“, „dotýkání, dotýkání, dotýkání“ a poté zpátky k hrudi „spouštění, spouštění, spouštění“, „dotýkání, dotýkání, dotýkání“. Nicméně, tentokrát, místo toho, abyste udělali čtvrtý poklon, svěšte ruce dolů jednu po druhé a uvolněně je položte na stehna, do jejich původní polohy. Začněte pravou rukou a zaznamenávejte „spouštění, spouštění, spouštění“ (32), „dotýkání, dotýkání, dotýkání“ (33), „zakrývání, zakrývání, zakrývání“ (34) a pokračujte levou rukou „spouštění, spouštění, spouštění“ (35), „dotýkání, dotýkání, dotýkání“ (36), „zakrývání, zakrývání, zakrývání“ (37).

Poté, co člověk dokončí poklony, měl by pokračovat v meditaci při chůzi a v sedě, v tomto pořadí. Je důležité, aby si člověk, když mění pozici, vždy o tom zachoval povědomí. Aby tedy nevstával nebo si nesedal bez povědomí o těchto změnách a ve spěchu. Než člověk začne vstávat, měl

¹¹ Od tohoto bodu je technika úplně stejná jako na ilustracích 12 až 31 a vykonává se ještě podruhé a potřetí.

by zaznamenávat „sezení, sezení“ a potom „vstávání, vstávání“, v okamžiku, kdy zvedne svoje tělo do pozice ve stoje (39). Jakmile stojíte, pokračujte okamžitě s meditací v chůzi tak, že jasné povědomí o přítomném okamžiku zůstane neporušené. Tímto způsobem bude uvědomělý poklon sloužit jako podpora pro meditaci při chůzi, stejně tak, jako meditace při chůzi bude podporou pro meditaci v sedě.

Během intenzivního meditačního kurzu jsou studenti instruováni k praktikování všech tří výše uvedených technik a po jejich ukončení jsou instruováni, aby chvilku odpočívali a pak začli znovu od začátku, jedno kolo za druhým, po celou dobu trvání lekce, která standardně trvá celých dvacet čtyři hodin. Jakmile tato jedna lekce skončí, člověk se sejde se svým učitelem, aby mu podal zprávu a dostane další lekci, která obsahuje více komplikované techniky meditace při chůzi a v sedě.

Protože tato kniha je věnována pouze základním technikám meditace, pokročilé lekce zde nebudou diskutovány. Jakmile člověk ovládne tyto základní techniky, měl by vyhledat další vedení u kvalifikovaného instruktora, pokud si daný jednatel přeje posunout svojí praxi dál. Pokud není možnost se zúčastnit meditačního kurzu, člověk může začít s praktikováním těchto technik jednou či dvakrát denně a kontaktovat svého učitele na týdenní či měsíční bázi, aby získal přístup k novým lekcím, pomalejším tempem a na základě dohodnutého režimu mezi učitelem a studentem.

Tímto se uzavírá část s vysvětlením formálních meditačních praktik. V další a závěrečné kapitole se bude diskutovat, jak zahrnout některé koncepty, které bylo možno se naučit v této knize, do denního života. Znovu vám děkuji za zájem a opět vám přeji klid, spokojenost a osvobození od utrpení.

Kapitola VI: Denní život

V tento moment je výklad o základních technikách formální meditační praxe dokončen. Učení zmíněná v předchozích kapitolách jsou dostatečná pro nováčka tak, aby mohl začít svou cestu poznání reality takové, jaká ve skutečnosti je. V této závěrečné kapitole budu diskutovat cesty, jakými meditační praxe může být zahrnuta v denním životě tak, že i když člověk formálně nemedituje, stále si může udržet základní stupeň bdělé pozornosti a jasného povědomí.

Zprvée, je nutné probrat aktivity, které jsou škodlivé pro mentální čistotu; aktivity, které by měl člověk vynechat, aby jeho meditace přinesla trvalé pozitivní účinky.

Jak jsem vysvětlil v první kapitole, „meditace“ je mentální ekvivalent k „medicině“. Když člověk bere medicínu, jsou určité jiné látky, které by neměl zároveň s medicínou požívat. Tyto látky by mohly buď zrušit pozitivní účinek medicíny, či ještě hůře, v kombinaci s medicínou by mohly vytvořit pro tělo jed. Obdobně lze přistupovat ve vztahu k meditační praxi. Jsou určité aktivity, které mají tendenci zatemňovat mysl, mají potenciál zrušit účinky meditace, nebo hůře, přerušit chápání meditace a způsobit kultivaci neprospěšných stavů mysli, místo těch prospěšných.

Cílem meditace je kultivace jasnosti a porozumění, bez závislosti, averze a bludů – tedy bez utrpení. Protože určitá tělesná či slovní jednání jsou vnitřně spojena s negativními kvalitami mysli, považují se za „kontraindikativní“ k meditační praxi; mají opačný efekt k tomu, co je požadováno a kultivují zmatení namísto čistoty. Meditátoři, kteří trvají na angažování se v takovém chování, budou mít při jejich praxi velké těžkosti, protože rozvíjejí zvyky, které jsou škodlivé jak pro meditační praxi, tak pro osobní pohodu. K tomu, aby bylo zajištěno, že mysl bude perfektně čistá a schopná pochopení reality, je nutno určitá jednání takzvaně „vynechat ze své životosprávy“.

Zaprvé, existuje pět druhů jednání, kterých se člověk musí kompletně zdržet, protože jsou ze své podstaty neprospěšné¹²:

1. *Člověk se musí zdržet zabíjení jiných živých tvorů.* Tak, aby člověk mohl kultivovat svou vlastní vnitřní pohodu a zdraví, musí být ochoten uznávat pohodu a zdraví jako všeobecný princip a zdržet se zabíjení jakýchkoliv živých tvorů, včetně mravenců, komárů a jiných živých bytostí.
2. *Člověk se musí zdržet krádeží.* Tak, aby člověk mohl najít klidnou mysl, musí být schopen toto zajistit též pro ostatní. Kradení je popření základního práva na bezpečnost. Dále, pokud se snažíme být bez jakékoliv závislosti, musíme být schopni kontrolovat naše touhy do té míry, abychom respektovali vlastnictví druhých.
3. *Člověk se musí zdržet nevěry nebo sexuálních nepřístojností.* Romantické vztahy, které jsou emocionálně nebo duševně škodlivé pro ostatní, kvůli existujícím závazkům zúčastněných stran, jsou zdrojem stresu a utrpení a jejich základem je zvrácenost mysli.
4. *Člověk se musí zdržet lhaní.* Pokud si člověk přeje nalézt pravdu, musí se vyhnout lži. Úmyslně vést ostatní pryč od pravdy je škodlivé jak pro člověka samotného, tak pro ostatní a je to neslučitelné s cíly meditace.
5. *Člověk se musí zdržet braní drog a alkoholu.* Jakákoliv látka, která intoxikuje mysl je samozřejmě kontraindikativní pro meditační praxi, protože se jedná o protiklad přirozeného, čistého stavu bytí.

Úplná zdrženlivost od těchto uvedených aktivit je nutná, pokud má být meditační praxe úspěšná, z důvodu, že tyto aktivity jsou ze své podstaty neprospěšné a mají stálý negativní efekt na mysl.

Dále existují určité aktivity, které musí být *kontrolovány*, jinak by mohly negativně ovlivnit meditační praxi. Jsou to aktivity, které nemusí být

¹² Těchto pět jednání koresponduje s pěti buddhistickými morálními příkázáními.

nutně škodlivé, přesto budou bránit v čistotě mysli a sníží benefity meditační praxe, pokud se jim člověk věnuje příliš.¹³

Jedna z takových aktivit je jezení. Pokud chce člověk opravdu pokročit v meditační praxi, musí dbát na to, aby nejedl příliš málo, nebo příliš moc. Pokud je člověk neustále posedlý jídlem, může se to stát velkou překážkou v meditačním vývoji, protože to nejenom zatemňuje mysl, ale přejídání též způsobuje ospalost, a to jak těla, tak mysli. Člověk by měl jíst, aby zůstal naživu, spíše než žít pro to, aby jedl. Během intenzivních kurzů meditace meditoři jedí jedno hlavní jídlo denně a žádné negativní fyzické následky nenesou; oproti tomu pozitivním efektem této střídmosti je jasnost mysli a svoboda od posedlosti jídlem.

Jiná aktivita, která ovlivňuje meditační praxi je zábava – sledování filmů, poslouchání hudby a tak dále. Tyto aktivity nejsou ze své podstaty neprospěšné, ale mohou lehce přivodit stavy závislosti, pokud se vykonávají příliš.

Závislost je forma opilství v tom smyslu, že její podstatou jsou chemické procesy v mozku, které potlačují čisté myšlenky a jasnou mysl. Potěšení, které nastává jako důsledek zábavy, je jen dočasné a neuspokojující, ale do života člověka se přenáší závislost a posedlost. Opravdový meditátor by si tedy měl určit, jak co nejlépe využít svého krátkého času v tomto životě a kultivovat klid a spokojenost, spíše než ztratit čas nesmyslnými aktivitami, které nevedou k dlouhodobému štěstí a klidu. Pokud si někdo přeje najít skutečné štěstí, musí zmírnit angažování se v takovýchto zábavách. Socializování se na Internetu a obdobné aktivity by měly být zmírněny také.

Třetí aktivitu, kterou musí člověk využívat s mírou, je spánek. Spánek je závislost, která je často opomíjena. Většina lidí si neuvědomuje, jak moc jsou na spánku závislí, jako na způsobu úniku od reality. Jiní se zase stávají insomniaky, posedlí myšlenkou, že se jim nedostává dostatečné množství spánku, což vede ke zvýšeným úrovním stresu a dalším obtížím s usínáním.

¹³ Následující je v souladu s osmi příkázáními meditátora normálně podsupované buddhistickými meditátory v době svátků nebo v době intenzivních kurzů meditace, když přidávají tři další příkázání k výše uvedeným pěti příkázáním a podstupují úplný celibát.

Během meditační praxe člověk zjistí, že potřebuje méně spánku než dříve, protože se mysl stane klidnější. Insomnie není pro meditátory problém, protože jsou schopni medítovat, i když jsou v pozici v leže a udržet svoji mysl bez stresu. Lidé, kteří mají potíže s usínáním, by se měli trénovat ve sledování stoupání a klesání svého břicha, za zaznamenávání „stoupání“, „klesání“, celou noc, pokud je to nutné. I když nebudou schopni usnout (což je velmi nepravděpodobné, protože meditace přináší klidný stav mysli), zjistí, že jsou odpočatí, jako kdyby klidně spali celou noc.

Konečně, je nutné zmínit, že aby člověk skutečně dosáhl výsledků v meditační praxi, měl by si vyhradit alespoň nějaké období, kdy zůstane úplně v celibátu (tedy ne, že se pouze zdrží sexuálních nepřístojností), protože veškerá sexuální aktivita je vždy omamná a bude překážkou k získání duševní čistoty a klidu.

Jakmile jednou člověk opustí aktivity, které zasahují do jasnosti mysli, může začít se zavedením meditativního vědomí do obyčejného života. Existují dvě cesty, jak může člověk medítovat na obyčejných prožitcích a tyto by měly být praktikovány zároveň, a to následovně:

První metoda spočívá v soustředění pozornosti na tělo, protože to je zřejmě nejviditelnějším aspektem reality. Jako při formální meditaci, tělo je vždy přítomno pro pozorování, a tedy slouží jako vhodný prostředek pro vytvoření čistého povědomí o realitě v běžném životě. Protože je tělo obecně v jedné ze základních pozic – chůze, stání, sezení, ležení, může si člověk jednoduše být vědom jeho pozice, jako objektu meditace, aby tím mohl nastolit jasnost mysli.

Například při chůzi člověk může zaznamenávat „chůze, chůze, chůze, chůze“ nebo „levá, pravá, levá, pravá“, podle toho, jak pohybuje danou nohou. Když člověk stojí klidně, může se soustředit na svoji polohu ve stoje a zaznamenávat „stání, stání“; když sedí „sezení, sezení“ a když leží „ležení, ležení“. Tímto způsobem může člověk rozvinout jasnost mysli v jakoukoliv dobu, i když zrovna nepraktikuje meditaci formálním způsobem.

Dále, člověk může používat stejnou techniku na jakýkoliv malý pohyb těla – například když se ohýbá nebo protahuje končetiny, může zaznamenat „ohýbání“ nebo „protahování“. Když s končetinami hýbe

„pohybování“. Když se otáčí „otáčení“, a tak dále. Každá aktivita se může stát meditační praxí touto cestou; když si člověk čistí zuby „čištění“; když kouše nebo polyká jídlo, „kousání, kousání“, „polykání, polykání“, a tak dále.

Když vaří, uklízí, cvičí, sprchuje se, mění si oblečení, i když je na toaletě, člověk si může být plně vědom pohybů těla, které se při dané činnosti uskutečňují a vytvářet tak v každém momentu jasné povědomí o realitě. Toto je první metoda, skrze kterou každý může a měl by zahrnout meditaci přímo do svého obyčejného života.

Druhou metodou je uvědomování si svých smyslů – zraku, sluchu, čichu, chutě a hmatu. Obyčejné smyslové prožitky mají tendenci přivodit zálibu nebo nelibost; stávají se tedy příčinou závislostí nebo averzí a v konečném důsledku utrpení, pokud nejsou v souladu s preferencemi jedince. Tak, abychom zachovali mysl jasnou a nestrannou, měli bychom se vždy snažit o vytvoření jasného povědomí v momentě smyslového prožitku, spíše než abychom umožnili mysli, aby tento prožitek soudila, podle svého zaběhnutého zvyku. Proto když se díváme, měli bychom toto rozpoznat jednoduše jako dívání se a připomenout si „dívání se, dívání se“.

Když slyšíme zvuk, člověk by měl obdobně zaznamenat „slyšení, slyšení“. Když cítíme příjemné nebo nepříjemné pachy, „čichání, čichání (cítění, cítění)“ Když ochutnáváme jídlo nebo nápoj, místo toho, abychom se stávali závislími na těchto věcech nebo aby nás chutě odpuzovaly, zaznamenáme „ochutnávání, ochutnávání“. Pokud v těle vyvstanou pocity, teplo či chlad, měkkost či tvrdost, a tak dále, člověk by měl zaznamenat „pocit'ování, pocit'ování“ nebo „teplo“, „zima“, a tak dále.

Praktikováním tímto způsobem může člověk získat celou škálu prožitků bez toho, aby musel rozdělovat realitu na „dobrou“, „špatnou“, „já“, „moje“, „my“, „oni“, a tak dál. Výsledkem je klid, spokojenost a osvobození od utrpení v každé době, ve všech situacích. Jakmile člověk rozumí pravé podstatě reality, mysl nebude reagovat na objekty smyslů jinak, než čím ve skutečnosti jsou a bude osvobozena od všech závislostí a averzí, tak jako je letící pták osvobozen od jakékoliv potřeby bidýlka, na kterém by musel lpět.

Toto je tedy základní průvodce k praktikování meditace v denním životě, k zahrnutí meditační praxe přímo do života člověka bez toho, aby musel formálně medítovat. Pro tyto dvě metody člověk může také aplikovat jakýkoliv předmět diskutovaný v první kapitole – bolest, myšlenky, nebo emoce. Techniky diskutované v této kapitole by měly být učeny jako dodatečné prostředky k utvoření meditační praxe jako stále trvajících stavu, skrze který se stále člověk učí jak o sobě, tak o realitě.

Tímto se uzavírá základní učení o tom, jak medítovat. Pamatujte si, že žádná kniha, jakkoliv by byla detailně zpracovaná, nemůže nahradit upřímnou a horlivou praxi tohoto učení. Člověk se může naučit nazpaměť všechny moudré knihy, které kdy existovaly a stejně na tom nebude lépe než pasák krav, který hlídá cizí stádo, pokud nebude náležitě praktikovat.

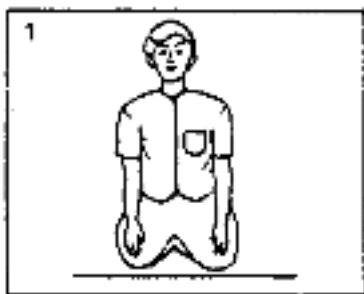
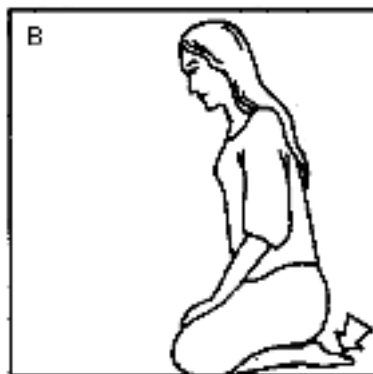
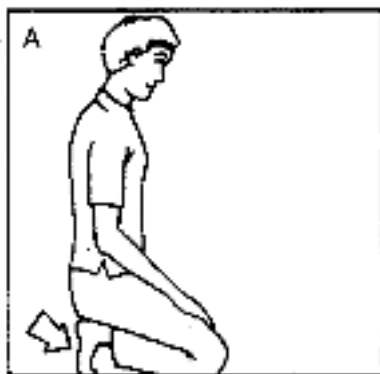
Pokud, na druhou stranu, člověk přijme základní principy, které jsou součástí této knihy, jako dostatečný teoretický základ a na jejich základě upřímně praktikuje, zcela jistě dosáhne stejného výsledku, jako již dosáhli mnozí jiní - klidu, spokojenosti a opravdového osvobození od utrpení.

Ještě jednou vám naposledy děkuji, že jste si našli čas k přečtení tohoto krátkého úvodu k tomu, jak medítovat a ještě jednou upřímně přeji, aby toto učení přineslo klid, spokojenost a osvobození od utrpení jak vám, tak všem bytostem, se kterými jste se setkali.

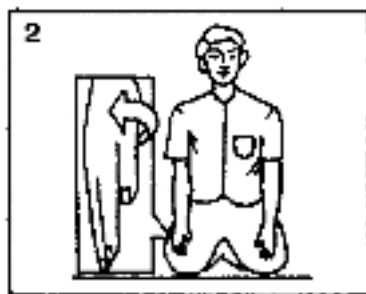
Pokud byste našli něco co se zdá nedostačující, chybějící, nebo bylo něco na těchto stránkách nejasného, nebo byste potřebovali více detailnější nebo specifitější instrukce k meditační praxi, jste vítáni k tomu, abyste mě kontaktovali skrze můj weblog:

<http://yuttadhammo.sirimangalo.org/>

Příloha: Ilustrace



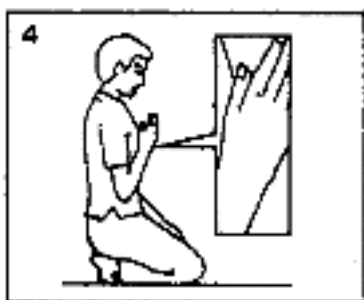
Sezení



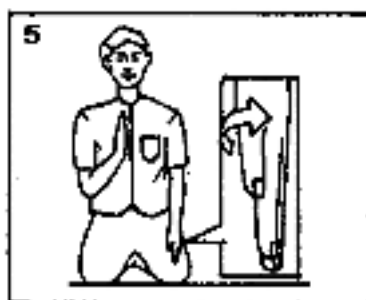
Otáčení



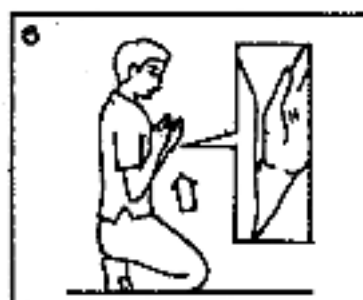
Zvedání



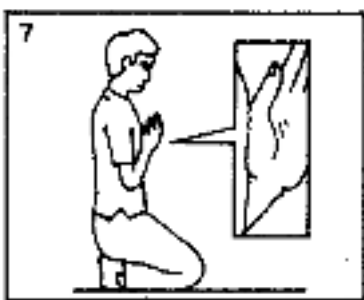
Dotýkání



Otáčení



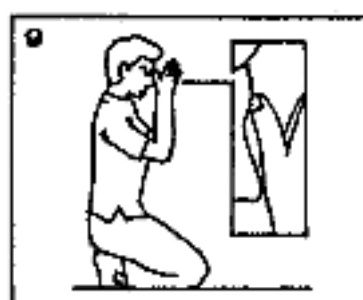
Zvedání



Dotýkání



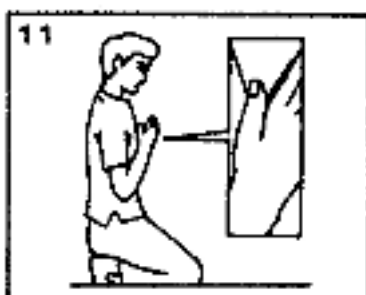
Zvedání



Dotýkání



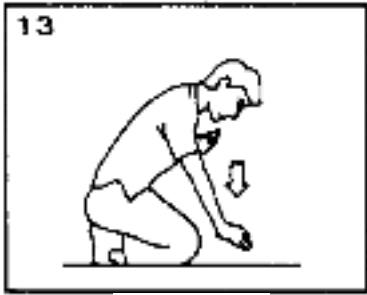
Spouštění



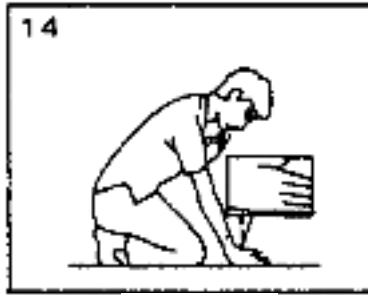
Dotýkání



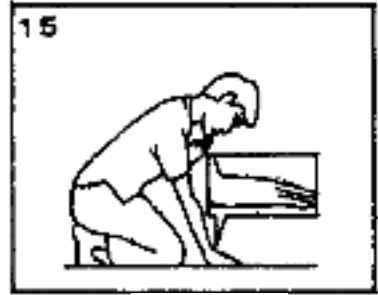
Ohýbání



Spouštění



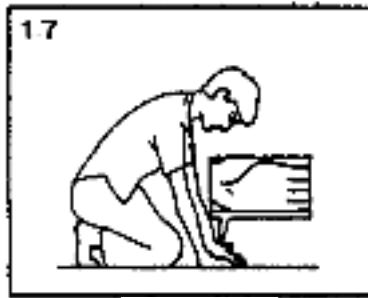
Dotýkání



Zakrývání



Spouštění



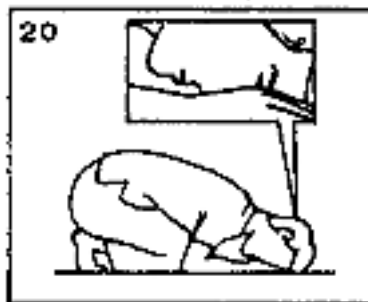
Dotýkání



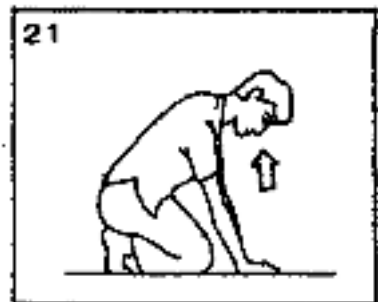
Zakrývání



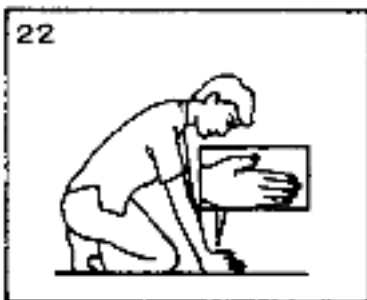
Ohýbání



Dotýkání



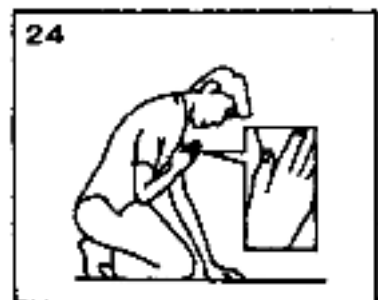
Zvedání



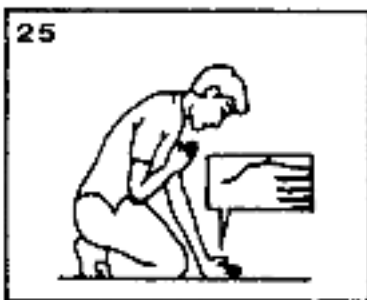
Otáčení



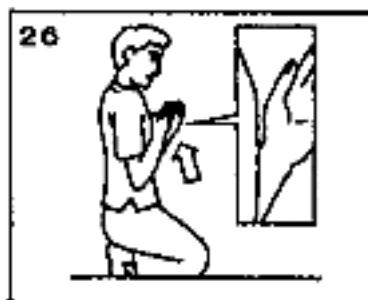
Zvedání



Dotýkání



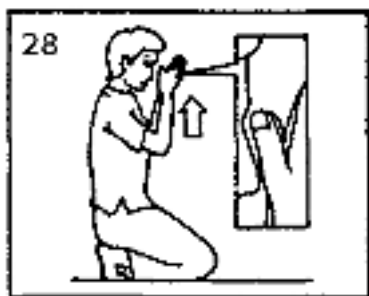
Otáčení



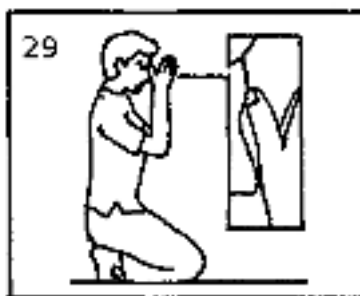
Zvedání



Dotýkání



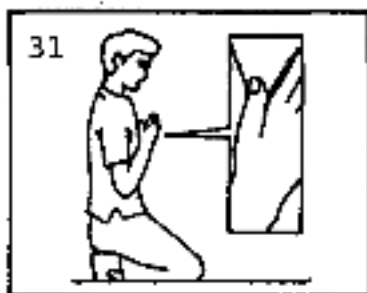
Zvedání



Dotýkání

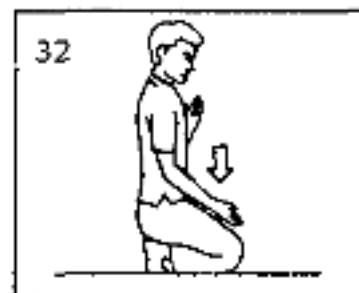


Spouštění

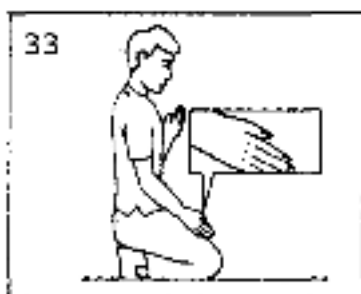


Dotýkání

Opakujte 12 až 31 ještě dvakrát, potom pokračujte od 32.



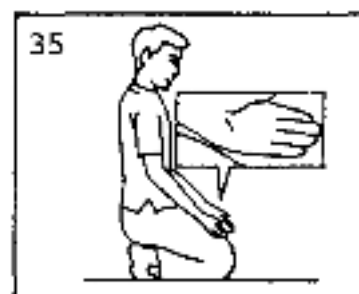
Spouštění



Dotýkání



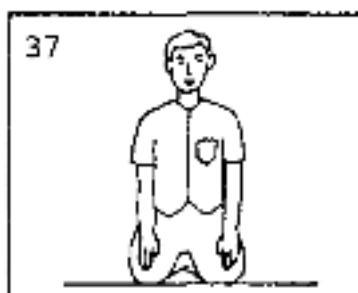
Zakrývání



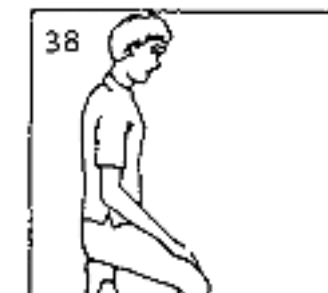
Spouštění



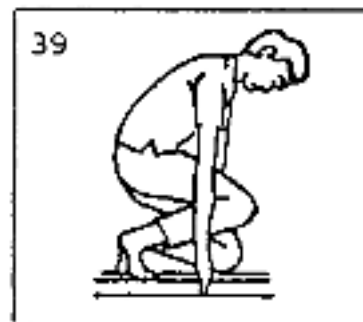
Dotýkání



Zakrývání

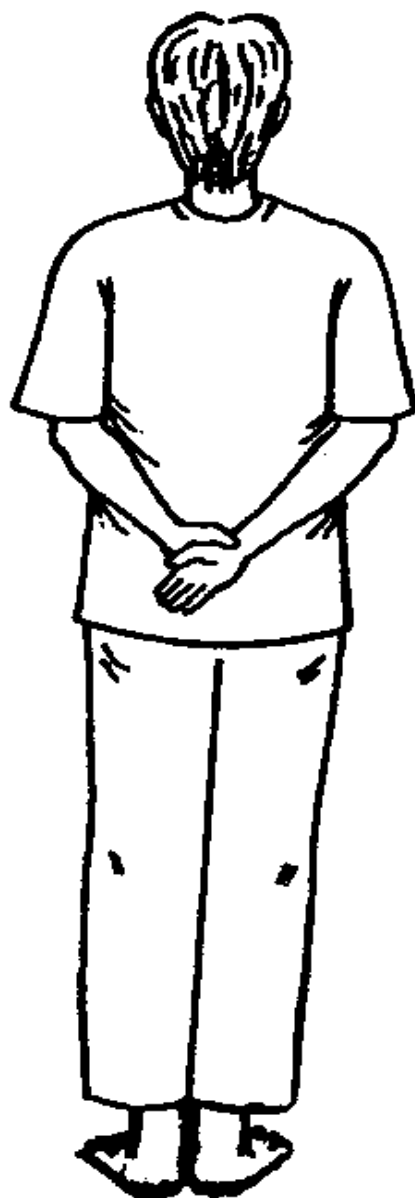
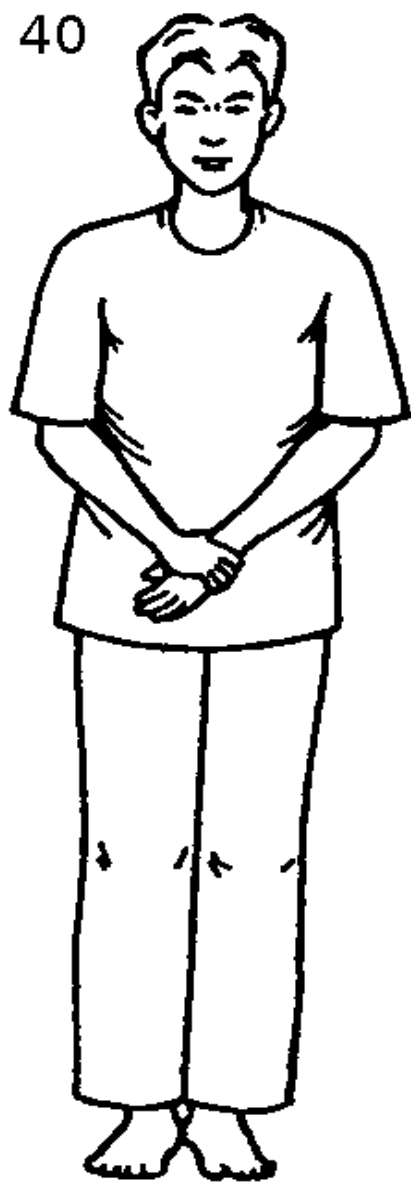


Sezení



Vstávání

40



41



Sirimangalo International
www.sirimangalo.org