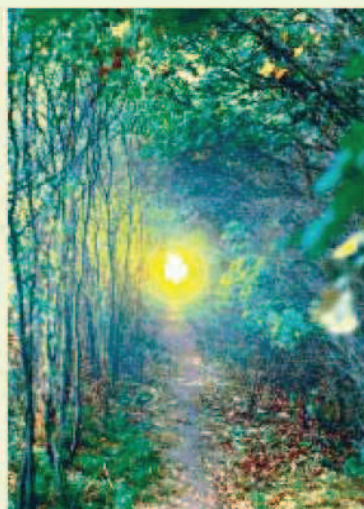


PRÁZDNOTA V SRDCI STROMU OSVÍCENÍ



BUDDHADÁSA BHIKKHU

Tato pozoruhodná kniha pojednává o Buddhově učení prázdnoty. Sám Gótama Buddha zdůrazňoval tento jeden předmět – p r á z d n o t u , neboť si uvědomoval, že pokrývá veškeré jeho učení. Prázdnota je teorie, praxe a plod praxe. Jestliže někdo něco studuje, musí studovat prázdnotu; jestliže někdo praktikuje, musí praktikovat tak, aby sklízel plod prázdnoty; a jestliže někdo obdrží nějaký plod, musí jím být tato prázdnota, takže nakonec získá věc, která je tou nejžádanější. Není tu nic, co by se nacházelo za prázdnotou. Když je to skutečně, skončí všechny problémy.

PRÁZDNOTA
V SRDCI STROMU OSVÍCENÍ



BUDDHADÁSA BHIKKHU

PRÁZDNOTA V SRDCI STROMU OSVÍCENÍ

Buddhovo učení prázdnoty

OBSAH

Úvod	5
Editorovo vysvětlení pojmu <i>suññatā</i>	11
Část 1	
SRDCE BUDDHISMU	15
1. ZÁKLADNÍ PRINCIPY	17
Uhašení <i>dukkha</i>	18
Jedna prostá hrst	19
2. DUCHOVNÍ DOKTOR	23
Duchovní nemoc	23
„Já“ a „moje“	26
Ego, egoismus a jáství	27
Nic, ať je to cokoliv, by nemělo být drženo jako „já“ nebo „moje“	28
Chtivost, nenávisť a zmatek	31
3. PRÁZDNOTA NEBOLI <i>SUÑÑATĀ</i>	33
V prázdnotě jsou veškeré ctnosti	34
Pobouřená mysl	36
Část 2	
VŠECHNO O PRÁZDNOTĚ	39
4. VŠECHNA UČENÍ, VŠECHNY PRAXE	41
Význam prázdnoty	43
Nic, ať je to cokoliv, by nemělo být drženo jako „já“ nebo „moje“	45
Všechny praxe obsažené v jedné praxi	47

5. NĚPĚNÍ NA ŽÁDNÉ VĚCI	49
Úplná přirozenost je <i>suññatā</i>	53
Nevědomost prázdnoty	54
Laskavost a držení	56
Spalování <i>Dbamm</i>	58
6. PROSTĚ POCITŮ „JÁ“ A „MOJE“	61
Mysl je <i>suññatā</i>	63
<i>Suññatā</i> pro laiky	63
Prosté utrpení	65
7. ELEMENTY PRAZDNOTY	67
Prázdný element	67
Za všemi elementy	70
8. POZNÁNÍ PRAZDNOTY	73
Skutečné poznání	73
Dva druhy prázdnoty	75
Bezzbytkové vyhasnutí	48
Význam zrození	79
9. STUPNĚ PRAZDNOTY	81
Nepřekonatelná <i>suññatā</i>	82
Postupné kroky <i>suññatā</i>	83
V doteku s prázdnotou	85
Osvobození do prázdnoty	86
Vyprázdnění <i>kammy</i>	88
<i>Jóga</i> prázdnoty	89
Hledání perly	90
Část 3	
PRAXE S PRAZDNOTOU	93
10. KONTEMPLACE PODMÍNĚNÉHO SPOLU-VZNIKÁNÍ	95
Podmíněné spolu-vyvstávání	96
Dvě metody	97
Prosté zakoušení	99
Žít správně	100
Duchovní narození	102
11. VJEMOVÉ ILUZE	105
Nestálost, neuspokojivost a ne-já	105
Příjemné pocity	106
12. PRAXE BĚHEM „NORMÁLNÍ DOBY“	109
Bez cenné k vlastnění	110
Činnost bez činitele	111
Čím nestojí za to být	112
Znova upadnout do hlouposti	114
Být šťastný	115
Zrození a smrt	117

13. PRAXE V OKAMŽIKU SPOJENÍ A V OKAMŽIKU SMRTI	121
Poslední šance	122
Umění skoku	125
Přípravenost na smrt	127
14. VYSVOBOZENÍ	131
Pozorujte sami sebe	131
To nejlepší zdraví	132
Strom osvětlení (<i>bódbi</i>)	135
Poznámky	137
Slovník pálijských termínů	143
Báseň: Buddhadása nikdy nezemře	161
O autorovi	163

ÚVOD

Slovo *suññatá* má ověřenou historii výkladu a vyjasnění již od doby, kdy žil Gótama Buddha. Nyní existuje mnoho knih o buddhismu a je vám nabízeno mnoho způsobů učení a výkladů, které mají označení „buddhismus“. Proto je zapotřebí uvést učení prázdnoty (*suññatá*) na pravé místo k jádru buddhistického učení a praxe. Můžeme to uskutečnit jen za té podmínky, že správně pochopíme význam a důležitost prázdnoty (*suññatá*). Doufáme, že právě tato kniha tomu dopomůže. Zde vysvětlíme učení prázdnoty tak, jak je tomu v pálijských textech théravádového buddhismu.

V jižním Thajsku, kde od roku 1900 vyrůstal Buddhadása Bhikkhu, byl buddhismus plně začleněn do kultury země. Tento tradiční venkovský buddhismus poskytoval rolníkům systém víry, který byl podkladem jejich vědomého života a byl morální základnou, jež utvářela sociální vztahy a dávala těmto obyčejným lidem odpovědi na jejich každodenní životní otázky. Nadcházející období však vše změnilo. V zemi se začal v hojné míře pěstovat kaučuk, rozvíjelo se tržní hospodářství, do země přijížděli zahraniční experti, rozvíjel se cestovní ruch a tento moderní styl života vše zcela změnil. Výsledná přeměna v kapitalistickou společnost a z toho vycházející urbanizace zlikvidovaly tradiční sociální strukturu a morální základ náboženství víry, na kterém byla celá společnost založena. Tradiční víry nejsou srovnatelné s těmi, o kterých se děti učí ve škole, o kterých nás informuje televize a které jsou nám vládou a úřady určené. Thajský buddhismus se stále snažil udržet si pravý přístup ke svým nejhlubším duchovním kořenům, přičemž však nechtěl zůstat v separaci ve vztahu k probíhajícím změnám moderní společnosti. I nyní se jen málo lidem podaří uvědomit, co realizoval před několika lety Adžán Buddhadása, že pouze neměnná a bezčasá *Dbamma*¹⁾ prázdnoty (*suññatá*) a s ní spojené prin-

cipy mohou čelit vědeckému pokroku a vést lidstvo v éře obrovského materiálního a technologického vývoje.

Když byl Buddhadása Bhikkhu mladým mnichem (ve 30. letech n. l.), bylo zvykem, že se starší mniši báli vést své promluvy o takových principech a učeních, jakými bylo učení o bezpodstatnosti, tj. ne-já (*anattá*), učení o podmíněném vznikání (*paṭiçčā-samuppāda*), učení o takovosti (*tathatá*) a prázdnotě (*suññatá*). Z toho vyplývá, že se tyto principy staly pro obyčejné lidi nepochopitelné. Masy obyčejných lidí zde měly k dispozici konvenční učení morálky založené na dávných zvyklostech, které však nebyly odkazem Gótamy Buddha. Byly to slepé víry v *kammickou* odplatu, víry v znovuzrozdování, zásluhu, nebe a peklo, které lidem vyhovovaly a dostačovaly. Tímto byly mnohé hluboké pravdy Gótamy Buddha ponechány na pospas veřejnosti. Mniši, třebaže se pravidelně zmiňovali ve svých recitacích, zpěvech a při svých studiích o těchto pravdách, na které při těchto činnostech nutně naráželi, nepřikládali jim však velký význam a pozornost. Jen pár svobodomyšlenkářů a zvědavých mnichů věnovalo těmto principům mnoho své pozornosti.

V počátečních letech svého mnišského zasvěcení se Buddhadása Bhikkhu snažil ve svých promluvách zmiňovat o učení prázdnoty (*suññatá*), neboť to bylo obsahem jeho tehdejších studií, nicméně v té době ještě nebyl schopen plně pochopit její význam. V té době byla prázdnota (*suññatá*) všeobecně považována za něco „zbytečného, zmizelého a nicotného“ a kolovalo mnoho pověr, které se spojovaly právě s ní. Pouze když se Buddhadhása Bhikkhu ponořil ve svých studiích k mnohým odkazům Gótamy Buddha k tomuto principu a k jeho vysvětlení principu prázdnoty, začalo být Buddhadásovi najednou jasné, jakou hloubku má tento princip, a tak začal chápat jeho nesmírný význam. Začal se k tomu stále více a více odkazovat ve svých promluvách, i když ho starší mniši žádali, aby se učením prázdnoty (*suññatá*) a učením bezpodstatnosti, tj. ne-já (*anattá*), a dalších „příliš hlubokých nauk (*Dhamma*)“ přestal zabývat.

V roce 1991 byl při rozhovoru Adžán Buddhadása požádán, aby vysvětlil, proč považoval za důležité porušení příkazů a přání starších

mnichů a rozhodl se stále učit principu prázdnoty (*suññatā*) i přes jejich nesouhlas. Odpověděl: „Vždyť učení prázdnoty vjemů ‘já’ (*attā*) je srdcem buddhismu. Vždyť je to esence, základní podstata buddhismu, neboť mnohé ostatní školy a učení naopak mluví o existenci vjemu ‘já’ (*attā*). Buddhismus nás učí, že zde není nic, co by mělo být považováno za ‘já’ (*attā*).“

Když se ho tazatel zeptal, zdali někdo jiný si byl vědom důležitosti prázdnoty (*suññatā*), odpověděl: „Nevíme to zcela jistě, neboť tento pojem byl mnohokrát překroucen a špatně používán. Prázdnota (*suññatā*) byla často překládána do thajštiny jako ‘*suñ plao*’ (nicota, pustota). Obyčejní lidé a nadšenci pro Abhidhammu si oblíbili překládat tento termín jako ‘nicotná pustota’, tedy jako něco bezcenného a bezvýznamného. Bylo to chybně překládáno proto, že to bylo současně chybně chápáno. A jelikož to nebylo pochopeno, nebylo možné, aby z toho měl někdo nějaký prospěch. Učení (*Dhamma*) tohoto slova bylo ztraceno. Proto by se pod tímto pojmem mělo chápat jednoduše vyprázdňení vjemu ‘já’, tj. vyprázdňení se od ‘já’.“

V této knize Buddhadása Bhikkhu poukazuje na to, že srdcem, dřením neboli esencí buddhistického učení je neuchopování. Je to neustálé žití s myslí prostou pocitu „já“ a „moje“. Mistrně nám ukazuje, jak se máme vyvinout do této neustálé praxe a jak přijmout prázdnotu za svůj základní princip. Když to takto učiníme, máme skvělý prostředek k pochopení a používání jakéhokoliv konceptu a důmyslného principu, jenž leží uvnitř buddhistické tradice. Tento nástroj, resp. prostředek, nám také umožní rozlišit ty věci, jež jsou cizí Buddhově odkazu. Adžán Buddhadása, který čerpal plynule z plnohodnotných zdrojů, tj. z pálijského kánonu, nám předkládá účinné a praktické návody a koncepty, které se zjevně zdají být až hrůzostrašně abstraktní.

Text, který je obsahem této knihy, je první příležitostí, kdy Adžán Buddhadása pojal téma prázdnoty (*suññatā*) jako samostatný předmět své promluvy a rozhovořil se o něm hodně dopodrobna. Nejprve zde nebyly žádné sporné věci. Později však začal vysvětlovat prázdnotu v termínech, ve kterých si myslel, že by ji každý mohl znát; začal mluvit o „prázdne mysli“ neboli „svobodné mysli“ (*čit waang*). Mnoho tra-

dicionalistů, uznávaných učenců a obhájců západního stylu života k tomu vneslo námitku. Podobně jako i dříve začali Buddhadása Bhikkhua kritizovat ve svých článcích, které vycházely v mnoha novinách, a napadali ho i při svých kázáních v kazatelkách. Říkali: „To je mahájána, ale ne buddhismus.“ Nakonec se díky tomu staly pojmy *suññatá* a *čit waang* velmi známé a v mnohých případech se stalo, že až tímto pranýřováním začaly být vůbec poprvé správně chápány.

Buddhadása Bhikkhu byl označen za heretika, mahájánistu, komunistu a jinak. Smál se těmto namířeným pomluvám a urážkám a byl si vědom toho, že jeho údělem je nosit na svých bedrech Buddhovo poselství, což je již patrné i z jeho jména, které v překladu znamená „Buddhův služebník“. Věděl, že dogma a stažená a omezená mysl zapříčiňují utrpení (*dukkha*), zatímco prázdnota (*suññatá*) od utrpení (*dukkha*) osvobozuje. Rigidní ortodoxní zastánci trpí sami v sobě. Pouze ti, kdo jsou více praktičtí a s opravdu otevřenou myslí, mohou sloužit Buddhovi tím, že učí *Dhammu*, která uhasíná utrpení (*dukkha*). Učil Buddhovu *Dhammu* již od počátku čtyřicátých let n. l., a to jen na základě svých vlastních zkušeností a ne podle směrnic, které tehdy nařizovali zastánci pozdní tradice. Opravdu se snažil zůstat plnověrně oddán tradici samotného původního Buddhova učení. Nestaral se o malicherné a omezující roztržky mezi zastánci théravády a mahájány, ale spíše následoval linii Buddhajány, což je označení pro pravý Buddhův povoz, neboli prapůvodní starodávná Nauka (*Dhamma*), která leží v srdci všech vznešených a žijících buddhistic-kých škol.

Metoda Buddhadásy Bhikkhua byla založena na principech, které ustanovil sám Gótama Buddha ve svých promluvách a rozhovorech, jež jsou uvedeny v pálijském kánonu. Samozřejmě, že nebylo snadné nalézt stěžejní principy učení, neboť písem je dochováno mnoho. Některá písmena se svým obsahem zdají být v dnešní době nepoužitelná svojí omezenou hodnotou. Jiná naopak jsou v souladu (a jsou shodné ve srovnání) se současnou vizí a praktickým pochopením lidského života, který je bezčasý. Tento jednotný buddhismus, jenž se zdá mít původ v dřívější době, může být objeven prostřednictvím bedlivého šet-

ření a praxe za toho předpokladu, že adept bude veden určitými stěžejními principy učení. Právě tato kniha pojednává o tom neesenčníjším učení vůbec, které, pokud je pochopeno a realizováno, osvítí všechna ostatní učení.

Kniha začíná třemi *Dhamma* rozhovory, které byly proneseny v thajštině Buddhadasou Bhikkhuem ve Studijním klubu Buddhovy Dhammy v areálu Siriraj v Bangkoku. Rozhovory se uskutečnily 17. prosince 1961, 7. ledna 1962 a 21. ledna 1962. Koncem roku 1962 byly přepsány a vtištěny pod názvem *Kaen Buddhasat* (čili Srdce Buddhova Učení). Tato kniha byla od té doby již znovu několikrát vydána. V roce 1965 byla organizací UNESCO oceněna jako výjimečná kniha.

Tato kniha byla přeložena do angličtiny v roce 1984 anglickým mnichem, který používal autorské jméno „Dhammavičájo“. Tento překlad byl potom vydán v roce 1985 organizací Suan Usom k příležitosti Adžánových devětasedmdesátých narozenin (neboli k vyvstání tzv. pocitu „škádlení věkem“ – pojmu, kterým sám Buddhadasa označoval své narozeniny).

Toto vydání bylo připraveno na základě pomoci a svolení od původního překladatele. Editor a různí čtenáři učinili mnoho menších oprav, včetně některých reorganizací. V tomto procesu editor projednával své kroky s Adžánem Buddhadasou, aby se přesněji ujistil o správnosti překladu svého pochopení *Dhammy*.

Svěží pohled na technické termíny z této knihy vedl k rozhodnutí přidat k textu i pálijské pojmy. Doufáme, že čtenáři, kteří budou tímto rozhodnutím nějak iritováni nebo polekáni, naleznou dostatek trpělivosti, která jim umožní strávit i tyto pojmy a která je přivede k objasnění těchto stěžejních pojmů. Z minulost víme, že touha přinést a zpřístupnit Buddhovo učení zevšeobecněním principů většímu počtu zájemců vedla k žalostnému nepochopení i těch základních principů. Slova jako Nauka („*Dhamma*“) a utrpení („*dukkha*“) mají takovou významovou hodnotu a spojitost, že neexistují žádné výrazy, které by je v jejich překladu do angličtiny dostatečně postihly.

Přidali jsme do knihy slovník, abychom pomohli čtenářům asimili-

lovat pálijské termíny, a umožnili jim tak jasněji pochopit důvod použití těchto termínů Adžánem Buddhadhásou, který kladl velký důraz a pozornost na správnou definici a praktické vysvětlení pálijských termínů a často tyto termíny objasňoval ze stále jiného pohledu. Doufáme, že slovník pomůže čtenáři více ocenit jeho silný důraz na používání těchto termínů.

Poznámky byly umístěny na konci knihy. Doufáme, že tyto dodatečné informace umožní čtenáři snadněji chápat daný text. V těchto poznámkách jsme se pokusili odkazovat se na pálijský kánon tam, kde jen to bylo možné, držíce se tak thajské Tipitaky. Bohužel někde se musíme odkazovat pouze na edice textů Pálijské společnosti, protože jsme neměli ve své knihovně jiné zdroje.

Nakonec by editor rád poděkoval přátelům, kteří mu pomohli s touto novou edicí. Nejprve chci poděkovat Dhammavičájo Bhikkhuovi, původnímu překladateli, za jeho pomoc a podporu. Za druhé chci poděkovat Samaneru Natthakarovi za přepis a jazykovou korekturu. Pak bych chtěl vyslovit speciální poděkování a *anumondanā* Dorotě Bowenové za její rozvážné a citlivé zredigování. Nakonec bych chtěl poděkovat Ctihodnému Losangu Samdenovi, Nicku Ribushovi, Kate Wheelerové a dalším přátelům z nakladatelství Wisdom, kteří zrealizovali tento projekt. A samozřejmě Adžánu Buddhadhásovi za jeho vedení svým učením, příkladem svého života a za jeho trpělivost při zodpovídání nesčetného množství otázek. Jakékoliv chyby jdou na můj účet, tedy na účet editora, který se touto cestou omlouvá autorovi, překladateli a čtenáři.

*Santikaro Bhikkhu
Suan Mokkhabalárāma*

EDITOROVO VYSVĚTLENÍ POJMU SUŇŇATÁ

Měli bychom nalézt anglické slovo, které by vhodně vystihovalo význam slova *suññatá*, které používal Buddha (podle pálijského učení). Nejdříve se však musíme vyhnout jakémukoliv nedorozumění, které by nastalo, kdybychom chápali pojem *suññatá* ve smyslu nicoty, ne-existence, vákua, nijakosti, pustoty a podobně. *Suññatá* nelze chápat v hmotném významu. Není to ani nějaký druh nihilismu. Příliš mnoho lidí je vyděšeno buď tímto učením nebo tím, že si jej právě takto chybně vysvětlují.

Vzhledem k obtížnosti, která je skrytě spojena s překládáním termínu *suññatá* a obecně řečeno všech pálijských termínů, Adžán Buddhadasa doporučoval, abychom nechali tento termín nepřeložený. Přál si, aby se studenti *Dhammy* stali dobře obeznámeni s používáním a rozšiřováním tohoto původního pálijského termínu. Potom si samozřejmě může každý čtenář přeložit *suññatá* dle svého zvážení a způsobu.

Adžán Buddhadasa říkal: „Jestliže někdo musí přeložit *suññatá*, pak slovo ‘voidness’ (prázdnota) je nejlepším ekvivalentem. Slovo ‘emptiness’ (pustota) je příliš podobné slovu ‘nothingness’ (nicota) neboli pálijskému termínu *naṭṭhita-dittḥi*, což znamená totální opuštění všeho. *Suññatá* neoznačuje ‘nic’ nebo ‘nicotu’; znamená to ‘vyprázdnění se od *attá* (já)’. V pálijském jazyce jsou odlišné termíny: *suññatá* a *naṭṭhita*. Neměly by se zmateně smíchávat. Jestliže by *suññatá* znamenala nicotu, pak by byla bez užitku a neměla by žádný prospěch. Pak by to nebyla *Dhamma*.“

Prázdnota na druhé straně, je zvláštní absence. Nelze být prázdň od všeho. Bereme prázdnotu jako něco, co je odrazem něčeho, nebo co se k něčemu vztahuje, a proto si musíme ujednat, *čeho* že to je prázdnota. Když se řekne slovo „pustota“, zdálo by se, že je to ztráta všeho, tudíž naprostá nicota, zatímco prázdnota je pouze vyprázdnění

objektů, které jsme specifikovali. V případě Buddhova učení je to vyprázdnění se od „já“. (Nicméně, jestliže si myslíte, že „pustota“ je pro vás vyhovujícím termínem, pak je to v pořádku. Je to záležitost sémantiky. Konec konců, stejně tu není nikdo, kdo se může rozhodnout.)

Adžán Buddhadása k tomu říkal: „*Suññatá* jednoduše značí ‘vyprázdnění se od já’. Ať je tu cokoli, vše existuje podle svých podmínek. Jsou zde *khandā* (složky) a jsou zde *ájatana* (smysly), ale vše je *anattá* (bez já), vše je *suññatá* (prázdnota). Takže cítíme, že ‘prázdno’ je blíže k *suññā*, které je prázdno pouze od ‘já’ (*attā*).“ O významu „prázdna“ se také mluví v bibli: „Na počátku stvořil Bůh nebe a zemi. A země byla bez formy a prázdna ...“ (Gen. 1:1–2).

Adžán Buddhadása nám říká: „Buddha trval na tom, že svět je prázdny od ‘já’ (*attā*) a prázdny všeho, co se váže k ‘já’ (*attanijā*), ale nepoznamenal, že by byl prázdny od jiných nevyslovených věcí. Ať použijete jakékoli slovo, kterým chcete přeložit slovo *suññatā*, mělo by toto slovo pouze znamenat prázdnotu od ‘já’ (*attā*) a prázdnotu všeho, co se váže k ‘já’ (*attanijā*). Buddha řekl, že svět je *suñño* (prázdny), ale i přes tento fakt je zde svět. Svět je prázdny, ale stále existuje; je prázdny od ‘já’ (*attā*). Použijte jakékoli slovo, které se vám líbí, jen vězte, že svět je *suññatā*.“

„Je to něco jako hmotné vákuum (nezaplňený prostor); není zde nic, ale přesto tu je prostor. Prázdnota je vzduchoprázdna, ale stále má určitý druh prostoru. Vákuum není nějaký druh pustoty, kde by nebylo vůbec nic. Je tu určitý druh *ākāsa* (prostoru). Nemůžete říci, že tu není nic.“

Podíváme-li se na thajštinu, může se nám zde dostat pomoci. Přídatné jméno „*suñña*“ je překládáno jako „*waang*“, což znamená „prázdny, osvobozený od, zbavený čeho“. Podstatné jméno „*suññatā*“ je překládáno jako „*kwam-waang*“, což je „prázdnota“, která zahrnuje vjem svobody, snadnosti, míru a otevřenosti. Označuje, že vše je v pořádku, že zde nejsou žádné problémy. V minulosti byla „*suññatā*“ překládána zcela odlišně jako „*waang-plao*“, což znamená „prázdnota bytí, nijakost, pustota, zmizení, nic“. Tohoto překladu se ihned chytili sociologové a kritici, kteří napadli pojem *suññatā* za to, že je příčinou

zpomalení vývoje společnosti a překážkou společenského a hospodářského rozvoje, který je dle jejich mínění zaručen jen tehdy, když lidé ve společnosti budou mít více žádostí a připoutaností. Adžán Buddhadása naopak tvrdil, že jedinou mírumilovnou cestou rozvoje v zemi je cesta protknutá moudrostí, to znamená prázdnotou. Samozřejmě, že lidé musí mít skutečnou prázdnotu (*suññatá*) v mysli a srdci.

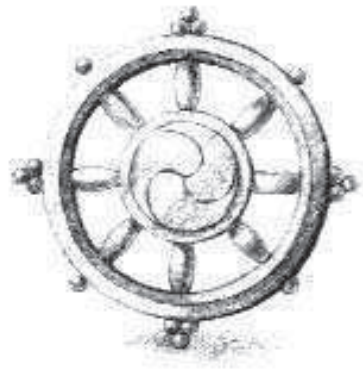
Nehledě na *suññatá*, existuje celá řada dalších pálijských termínů, pro které neexistuje přesný anglický ekvivalent. Vezměte si například pojem *dukkha*. Všeobecně se tento termín překládá jako „utrpení“, příležitostně jako „nemoc, bolest“ a podobně. Cítíme, že žádný z těchto termínů nezachycuje plně význam *dukkha*. Sám Adžán Buddhadása zdůrazňuje, že i pojem *dukkha* není přeložen správně. „Utrpení“ není správný výraz, protože i *sukkhā* (štěstí, radost) je *dukkha*. *Sukkhā* má charakter *dukkha*; jakmile jste to plně pochopili, zjistíte, že i ono štěstí je nepřírozeně ošklivé.

Slovník důležitých pálijských termínů, který je na konci knihy, pomáhá čtenáři při studiu této knihy. Doporučujeme čtenářům, aby nahlíželi do toho slovníku do té doby, dokud se plně neseznámí se způsobem výkladu pojmů, který používá Adžán Buddhadása.

Prošetření významů, které Buddha přiřkl těmto pálijským termínům, je samo o sobě plnou duchovní praxí sebe–poznávání a sebe–pochopení. Nechť toto vysvětlení a kniha, ke které se toto vysvětlení vztahuje, otevrou čtenářův duchovní přístup k sobě. Tím nám je umožněno pokračovat v životně důležité práci znovuzobjevování esence *Dhammy* (tedy *suññatá*) v našich vlastních životech, v naší době a v našem prostředí.

Část 1
SRDCE BUDDHISMU

Nic, ať je to cokoliv, by nemělo být drženo jako „já“ nebo „moje“.



1

ZÁKLADNÍ PRINCIPY

Z počátku prozkoumejme základní principy *Dhammy*, tedy přirozené Pravdy. Rád bych probral tyto stěžejní body buddhismu. Doufám, že jejich pochopení vám pomůže pokročit ve vašich studiích a praxi. Jestliže nepochopíte tyto stěžejní principy, budete stále v zajetí zmatku. Budete cítit, že je zde velké množství pojmů a významů, které je třeba znát, a že se toto množství stále více a více rozrůstá. Zmatek tu bude do té doby, dokud si pojmy a významy plně nezapamatujete, nepochopíte a nezačnete na základě nich žít. Tento zmatek je základním kamenem úrazu, resp. neúspěchu. Vede k nejistotě a nepozornosti, která je z toho důvodu více roztěkaná a zmatená. Nakonec to vede k tomu, že to vypadá, jako když někdo nese obrovský náklad poznání na svých bedrech, ale není schopen si z této obrovské zásoby poznání nic zapamatovat, pochopit či použít.

Proto bych se rád zaměřil na stěžejní body buddhismu (*Buddha-sásaná*), které jsou nezbytně nutné pro toho, kdo chce správně pochopit *Dhammu*. Zdůrazňuji ten fakt, že tyto body jsou opravdu stěžejními principy z toho důvodu, že tu jsou i některé jiné druhy poznání, které nejsou podstatné a stěžejní, a že tu jsou i koncepty, které způsobují nedorozumění a krok za krokem vás odvádějí od pravosti, až nakonec nemají nic společného s buddhismem. Kdyby se přece jenom považovali zastánci těchto konceptů za buddhisty, byli by jako odnož, která se neustále dále a dále rozvětjuje a vzdaluje od jednoho jediného kmene.

Uhašení *dukkha*

Prohlásit něco za „stěžejní princip buddhismu“ je správné pouze za těchto předpokladů: Zaprvé je tento princip nástrojem, jenž dopomáhá v uhašení *dukkha* (bolesti, zoufalství, utrpení); zadruhé je prostředkem, jenž umožňuje prožít a vidět sebe sama bez potřeby opírat se o víru v druhé. To jsou důležité prvky podstaty buddhismu.

Buddha se odmítá starat o věci, které nevedou k uhašení *dukkha*. On je vůbec nerozebíral. Vezměte si například otázku týkající se problému, zdali je či není nový zrod po smrti. Co je znovuzrozeno? Jak je to znovuzrozeno? Co je jeho „karmický úděl“? Tyto otázky nepomáhají uhasit *dukkha* (utrpení). Jelikož tomu tak opravdu je, není tato problematika Buddhovým učením a ani s ním nemá nic společného. Tyto otázky neleží v oblasti buddhismu. Také uvažte, že ten, kdo se snaží nalézt odpovědi tázáním se na tyto otázky, nemá ve skutečnosti nic jiného na vybranou, než slepě uvěřit jakékoliv odpovědi, která mu je dána, protože odpovídající není nikdy schopen předložit nějaké důkazy, a proto mluví pouze podle svých představ a pocitů. Tazatel však toto sám pro sebe vidět nemůže, a tak mu zbývá jen slepá víra ve slova druhých. Předmět zájmu se proto stává větším a větším bludem neslučitelným s *Dhammou*, až se nakonec stane něčím zcela odlišným, co není nijak spojené s uhašením *dukkha*.

Můžeme se místo těchto otázek začít ptát na to podstatné: „Je zde *dukkha*?“ a „Jak lze uhasit *dukkha*?“ Buddha na tyto otázky bez připomínek odpovídal. Tazatel může rozpoznat pravdu každého slova jeho odpovědí bez toho, aby tomu musel slepě uvěřit, a je schopen stále jasněji vnímat tuto pravdu, dokud ji není schopen znát zcela úplně sám pro sebe. Chápe-li někdo pravdu do té míry, že je schopen sám uhasit *dukkha*, pak je to konečné pochopení. S tímto pochopením stále ví, a to i v tomto okamžiku, že tu nežije žádná osobnost; ví a zcela nepochybně chápe, že tu není žádné „já“ (osobnost) či cokoliv, co by náleželo k „já“ (osobnosti). Pocit „já“ nebo „moje“ vyvstává jen v případě, když jsme zmateni našimi smysly a jejich pomýleným fungováním. S konečným pochopením přijde i poznání, že tu není nikdo na-

rozen, a tudíž není nikdo, kdo by umíral či byl znovuzrozen. Proto úplná otázka, týkající se znovuzrození, je vcelku hloupá a nemá vůbec nic co dělat s buddhismem.

Buddhistické učení nás nasměrovává k poznání, že zde není žádná osobnost, která by byla „já“ nebo náležela k „já“. Vjem „já“ je pouze falešné pochopení nevědomé mysli. Existuje pouze přirozený proces těla a mysli, který funguje jako funkční mechanismus, jenž uchovává, vysvětluje a přeměňuje vjemová data. Jestliže tento přirozený proces funguje chybným způsobem, jsou tato data příčinou vzniku hlouposti a zmatku, přičemž si zakusitel ihned přivlastní pocit „já“ a věci, které se váží k „já“. Pokud však funguje tento přirozený proces správným způsobem, není tu prostor ani pro tyto pocity, které tudíž nevyvstanou. Je tu původní vědomá mysl a moudrost (*sati-paññā*), základní jasné poznání a pravé nazírání faktu, že tu není žádné „já“ nebo „moje“.

Takže z toho vyplývá, že ve sféře Buddhova učení otázky znovuzrození či reinkarnace nemají smysl. Je pouze kladen důraz na tyto dvě otázky: „Je tu *dukkha*?“ a „Jak lze uhasit *dukkha*?“ Poznáte-li kořen zapříčiňující *dukkha*, budete jej schopni uhasit. A tímto kořenem a základní příčinou *dukkha* je zmatek, chybné pochopení, že tu existuje „já“ a „moje“.

Esenciálním a jediným principem celého buddhismu je záležitost týkající se pocitů „já“, „moje“, ega, tedy omezeného jáství. Pocity „já“ a „moje“ jsou jedinou věcí, která musí být úplně pročistěna. A pochopitelně po této očistě vyvstává pravé poznání, pochopení a smysl veškerého Buddhova učení bez výjimky.

Jedna prostá hrst

Není tu mnoho stěžejních neboli základních principů *Dhammy*. Buddha řekl, že jeho učení je jedna „prostá hrst“. Úryvek v *Samjutta-nikája*²⁾ to plně objasňuje. Buddha při procházce lesem sebral hrst spadlého listí a požádal mnichy, kteří tam byli přítomní, ať rozhodnou, co

je podle nich více, zda listy v jeho hrsti či všechny listy v lese. Samozřejmě, že všichni řekli, že v lese je mnohem více listů než v jeho hrsti a že to je nesrovnatelné. Zkuste si představit pravý význam této scény; jasně spatřete, jak obrovský rozdíl je mezi těmito dvěma paralelami. Buddha pak řekl, že podobně i to, co realizoval, mělo tak obrovskou hodnotu, která je počtem srovnatelná s listy v lese. Avšak k tomu, aby učil to, co má, je zapotřebí vědět tolik, kolik měl listů ve své hrsti.

Z tohoto přirovnání lze poznat, že stěžejní a základní principy, které je nutné v tomto obrovském světě myriády věcí (listy v lese) pochopit až k úplnému vyhasnutí *dukkha*, jsou přirovnatelné k listům v jeho hrsti. Musíme seznat, že tato jedna prostá hrst není obrovské množství; není to něco, co je za naší schopností dosažení a pochopení. To je první důležitý bod, který musíme plně uchopit a poznat, jestliže chceme položit správný základ pro pravé pochopení Buddhova učení.

Musíme pochopit slovo „buddhismus“ (*Buddha-sásaná*) naprosto jasně. V současnosti to, co se označuje jako buddhismus nebo jako Buddhovo učení, působí velmi mlhavě z toho důvodu, že všude koluje rozšířený názor, že tato cesta poznání nemá žádná omezení či definici. Za doby života Buddhy se používalo odlišné slovo. To slovo bylo „*Dhamma*“, které se jasně vztahovalo k *Dhammě* (neboli učení), která zháší *dukkha* (utrpení). *Dhamma* Buddhy se nazývala „*Samana Gótamova Dhamma*“. *Dhamma* jiné sekty, řekněme třeba sekty Nigantha Nátaputta³⁾, se nazývala „*Nigantha Nátaputtova Dhamma*“. Ten, kdo si oblíbil jednu z existujících *Dhamm*, se pokoušel studovat principy této *Dhammy* tak dlouho, až je pochopil, a pak již praktikoval a žil v souladu s touto *Dhammou*. Buddhova *Dhamma* byla geniální a čistá *Dhamma*, bez pastí, bez všech těch možných věcí, které se začaly v pozdější době k tomuto učení připojovat. Nyní nazýváme tyto pasti „buddhismem“. Vzhledem k naší ostražitosti se buddhismus stal tak mlhavý a vágní, že nyní zahrnuje mnohé věci, které mu byly zpočátku cizí.

Měli byste vysledovat, co je buddhismus a co jsou věci, které jsou

k buddhismu přiřčleněny. Tyto pozdější přidané věci jsou nekonečné, co se týká počtu a různosti, přesto je směšujeme s podstatou a tuto směs nazýváme „buddhismus“.

Skutečné buddhistické učení samotné je už tak nabubřelé a hojné, podobně jako je tomu se všemi listy v lese. Ale to, co musí být studováno a praktikováno, je obsaženo pouze v jedné hrsti. V současnosti zahrnujeme k buddhismu ty věci, které jsou pouze přídavkem k učení. Je to například historie náboženství nebo vysvětlení psychologických aspektů učení. Vezměte si například *Abhidhammu* (tj. „Vyšší Dhammu“): Některé části z ní se staly psychologií a některé části filozofií. Je to neustále se rozšiřující pole, jež musí splňovat požadavky těchto disciplín. Navíc je zde mnoho dalších odnoží; tedy věcí spojených s buddhismem je tuze mnoho. Všechny byly hozeny „do jednoho pytle“ pod jeden název „buddhismus“, takže se z toho stal nesmírně obsáhlý předmět.

Jestliže nevíme, jak se zachytit těch podstatných bodů, budeme si chybně myslet, že jich zde je příliš mnoho, a nebudeme schopni si mezi nimi vybrat. Bude to, jako zajít si do nějakého obchodu, kde se prodává velké množství zboží, a cítit se zmaten, co vlastně je třeba nakoupit. Takže se prostě necháme vést naším pudem a vezmeme si trochu od toho, trochu od tamtoho, až seznáme, že jsme plní. Většinou uznáváme ty věci, které jsou souhlasné s našimi nečistotami (*kilésa*), než abychom se raději nechali vést plně vědomou myslí a moudrostí. Pak se nedivte, že se duchovní život stane věcí pověry, obřadů a rituálů, kdy provádíte záslužné činnosti bezduše a ze zvyku, či proto, abyste se ujistili a obrnili proti určitému druhu strachu; samozřejmě, že zde pak není žádný kontakt se skutečným buddhismem.

Poznejme, jak lze oddělit opravdový buddhismus od těch věcí, které se prostě k němu přidaly a začlenily se pod jeden název. I v samotném učení musíme vědět, jak rozpoznat základní principy, tedy esenciální body.

2

DUCHOVNÍ DOKTOR

V komentářích⁴⁾ je Buddha označován jako „duchovní doktor“, protože léčí „nemoci ducha“. V souvislosti s Buddhovým učením a mnohými komentáři, vztahujícími se k tomuto učení, vyvstal rozdíl mezi dvěma druhy nemocí: fyzickou nemocí a mentální nemocí. V těchto textech pojem „mentální nemoc“ nemá stejný význam, jaký se tomu dává dnes. Za časů Buddha se „mentální nemoc“ vztahovala k nemoci pohledu (pochopení – *ditṭhi*), neboli znečištění a ulpění. V současnosti se však pod pojmem „mentální nemoc“ skrývá obyčejná mentální indispozice, která má svůj původ v nezdravém těle a je svázána s fyzickou nemocí. Chceme-li pochopit termín „nemoc ducha“, musíme jasně pochopit rozdílnosti v terminologii. Abych se vyhnul tomuto nebezpečí, rád bych uvedl třetí termín. Dovolte mi považovat obojí, tedy jak fyzickou, tak i mentální nemoc, za nemoc fyzickou a použijme termín „duchovní nemoc“ jako ekvivalent termínu „mentální nemoc“, jak tomu bylo za dob života Buddha.

Duchovní nemoc

Slova „duchovní“ a „mentální“ mají zcela odlišný význam. „Mentální“ se váže k mentálním faktorům spojeným s tělem. Jestliže trpíme v důsledku mentální nemoci, jdeme k psychiatrovi nebo do psychiatrické léčebny; to není duchovní záležitost. Slovo „duch“ zde nemá nic společného s duchařinou nebo tajemnem, které tak ovládá lidi; toto slovo

označuje jemný aspekt mysli, která je nemocná v důsledku moci znečištění, zvláště prostřednictvím nevědomosti nebo chybného náhledu. Mysl zabarvená nevědomostí nebo chybným náhledem trpí duchovní nemocí; nazírá na vše chybně. To, že vše vidí chybně a jinak, způsobuje, že i přemýšlí chybně, mluví chybně a jedná chybně. Následkem toho je tu nemoc, která je obsažena ve falešném myšlení, falešné řeči a falešné činnosti.

Okamžitě spatříte, že každý, bez výjimky, má duchovní nemoc. Co se týče fyzické a mentální nemoci, ty se přihodí sem tam někomu v určité době. Nejsou tak hrozné. Nezpůsobují lidem s každým nádechem a s každým výdechem neustálé utrpení, jak tomu je u duchovní nemoci. Takže doktoři fyzických a mentálních nemocí se nemusí opírat o buddhismus. Buddhovo učení je medicínou pro duchovní nemoc a Buddha je doktor léčící ducha.

Vzpomeneme-li si na to, že komentátoři nazývali Buddhu „duchovním doktorem“, bude pro nás snadné rozumět jeden druhému. Zjistíme, že každý trpí duchovní nemocí a že každý se musí duchovně léčit. Touto léčbou je *Dhamma*, jedna prostá hrst Buddhova učení, která musí být realizována, používána a strávena proto, abychom předešli onemocnění.

Musíme dále věnovat pozornost tomu faktu, že v dnešní době lidstvo nevěnuje žádný zájem duchovní nemoci, a tím je patrné, že se zhoršují životní podmínky jak individuálním bytostem, tak i společnosti ve svém úhrnu. Pokud má někdo duchovní nemoc, pak ji má celý svět. Je to nemocný svět, jak mentálně, tak duchovně. Dá se říci, že tu místo trvalého míru máme neustálou krizi. Čím více bojujeme a usilujeme, tím se nám stále více a více vzdaluje mír, který nenalzáme již ani na okamžik. Mluvit o věčně trvalém míru je ztráta životní energie, jestliže na každém místě lze spatřovat duchovní nemoc. Takže to je vše jen záležitost způsobování si sobě a ostatním utrpení (*dukkha*) a znečištění si svého náhledu. Je to, jako kdyby se objevil ve světě stroj na vytváření *dukkha*. Jak potom může svět nalézt mír?

Řešení leží v ukončení duchovní nemoci uvnitř srdcí všech lidských bytostí žijících ve světě. Co je tím lékem? Na tuto nemoc musí

existovat protilátka. Tou léčebnou látkou je jedna prostá hrst *Dhammy*.

Toto je odpovědí na to, proč se v dnešní době nestává učení tím útočištěm, jak tomu chce buddhismus. Je pravda, že mnozí lidé věří, že buddhismus se rozvětňuje a rozšiřuje mnohem více, než tomu bylo dříve. Také si myslí, že se stále zvyšuje počet těch, kdo mají správné intelektuální vědomosti. Je pravda, že je stále více knih a studentů tohoto učení, kteří mají stále větší znalosti. Jak budeme schopni pochopit princip Buddhova učení a přenést jej do svého života, když si neuvědomujeme fakt, že jsme duchovně nemocní? Jestliže si neuvědomíme, že jsme nemocní, nepůjdeme vyhledat doktora a nebudeme přijímat vhodné léky. Ve většině případů si lidé plně neuvědomují svoji nemoc a ve skutečnosti si jen libují v rozpravách o nemocech a ve shromažďování všelijakých léků. Přestože *Dhamma* je účinnou medicínou, kterou je třeba užívat zevnitř, je zjevné, že tuto medicínu nechceme užívat, protože posloucháme a následně studujeme toto učení jen povrchně a externě a bereme jej jen pro pobavení našeho intelektu bez toho, aniž bychom sami uvnitř sebe pocítili, že jsme opravdu nemocní a opravdu žádoucí si této účinné medicíny. Přijímáme tuto medicínu nevědomě proto, abychom si ji mohli uskladnit někde v podvědomí, a zaplnili tak potřebnou kapacitu. V některých případech ji užíváme jen jako předmět k diskuzi nebo jako základní formu k argumentování a pření se s někým, kdo má rozdílné názory. Z tohoto důvodu není *Dhamma* ještě plně účinným prostředkem k vyléčení světa.

Pokud chceme studovat *Dhammu* a založit buddhistické skupiny, měli bychom znát nejzazší cíl, aby naše práce vedla vědomě k tomuto cíli. Měli bychom stupňovat naše úsilí tím směrem, že samotná *Dhamma* pomůže přímo a rychle odstraňovat všechny duchovní nemoci. Nenechte se unést bezcílností nebo nějakým vágním cílem, který by nebyl nijak definován. Potom byste nevěděli, jakým směrem se ubírat. Dovolte, aby zde byla pouze jedna hrst „nektaru“ dokonalého poznání, které je vám ve vhodném okamžiku k dispozici. Potom bude vaše buddhistická praxe vskutku přínosná a mimo dosah posměchu.

„Já“ a „moje“

Nyní vysvětlíme, co je duchovní nemoc a jak tuto nemoc může vyléčit jedna jediná hrst *Dhammy*. Duchovní nemoc je nemocí, jejíž zhoubný zárodek leží v pocitu „já“ a „moje“ a „ty“ a „tvoje“, který je pravidelně přítomen v mysli. Zárodek, jenž je již přítomen v mysli, se nejprve rozvine do pocitu „já“ a „moje“, a potom se přemění prostřednictvím svého sebe–vztahujícího vlivu a působení v egoistický postoj a stává se pocity žádosti, nenávisti, zmatku a způsobuje problémy jak tomu, kdo si připouští tento pocit ega jako sebe sama, tak i ostatním. To jsou symptomy duchovní nemoci, které leží uvnitř nás. Abyste si to snadněji zapamatovali, můžete tomu začít říkat „*nemoc 'já' a 'moje'*“.

Každý z nás má nemoc „já“ a „moje“. Vstřebáváme více a více zhoubných zárodků pokaždé, když vidíme formu, slyšíme zvuk, cítíme vůni, dotýkáme se uchopitelného objektu, testujeme chuť nebo myslíme způsobem, jakým myslí nevědomá osobnost. Jinými slovy řečeno, získáváme zárodky od okolních jevů, které nás nakazí a způsobují nám nemoc pokaždé, když tu je kontakt našich smyslů (*phassa*).

Musíme rozpoznat tyto zárodky, které jsou lpěním (*upādāna*), a pochopit, že jsou dvojího druhu: připoutanost k vjemu „já“ a připoutanost k pocitu „moje“. Připoutanost k „já“ je vjemem, kterému jsme navykli a který nám namlouvá, že „já“ je nějakou zvláštní entitou, tzn. že si myslíme, že já jsem jako toto nebo jako tamto, a že jsem tudíž ten největší či něco podobného. Pocit „moje“ je návyk přivlastňovat si něco, čímž беру nějakou věc jako to, co náleží mně a co miluji a mám rád. Dokonce i to, co nenávidím, je bráno jako „moje nepřátelství“. Tomu všemu se říká stručně „moje“.

V jazyce páli⁵⁾ je vjem „já“ nazýván *attā* a „moje“ je *attanijā*. Jako alternativu můžeme použít pojmy, které se všeobecně používají v indické filosofii. Slovo *ahaṃkāra* označuje vjem „já jsem“, který nám umožňuje prožívat pocit existence „já“. Toto slovo vychází ze slova *ahaṃ*, tedy „já“. Slovo *mamaṃkāra* znamená pocíťování vlastnění všeho „mého“ a to nám umožňuje vidět věci jako „mé“. Toto slovo vychází ze slova *mama*, tedy „moje“.

Pocity „já jsem“ a „mé“ jsou tak nebezpečné a ničivé, že jim říkáme „duchovní nemoc“. Každá odnož filosofie a *Dhammy* za doby Buddhova života chtěla lidem pomoci očistit se od těchto pocitů. I následovníci jiných směrů měli ten samý cíl – očistit lid od těchto pocitů. Rozdíl mezi jinými směry a buddhismem je ten, že když se jim (zastáncům jiných směrů) podaří vyhladit tyto pocity, nazývají to, co tu zůstává, jako „Pravé Já“, „Pravé *átman*“, „Osoba“. Buddhismus odmítá používat tyto názvy, protože nechce zapříčinit nějaké nové připoutanosti k já nebo k věcem, které náležejí k já. Stav, jenž je osvobozen od pocitů „já“ a „moje“, je považován jednoduše za dokonalou prázdnotu. Tato prázdnota se nazývá *nibbána*, jak to můžeme vidět v této frázi: „*Nibbána* je dokonalá prázdnota (*Nibbánañ paramañ suññañ*)“. *Nibbána* je absolutně prázdňá, bez pocitu „já“ a „moje“, a to ve všech možných ohledech beze zbytku. Taková je *nibbána*, označující ukončení duchovní nemoci.

Tuto záležitost týkající se pocitů „já“ a „moje“ lze velmi těžce spatřit. Pokud nemáte opravdový zájem prohlédnout tuto záležitost, nebudete mít nikdy schopnost pochopit, že je to síla skrytá za utrpením (*dukkha*), síla ukrytá za duchovní nemocí.

Ego, egoismus a jáství

To, čemu se říká *attá* neboli „já“, koresponduje s latinským slovem „ego“. Jestliže vyvstane v někom pocit sebe–vědomí, nazýváme to egoismem, protože jakmile pocit „já“ vznikne, je přirozeně a nevyhnutelně doprovázen pocitem „moje“. Proto pocit „já“ a pocit věcí náležících k „já“, bráno dohromady, je tím, čemu se říká egoismus. Ego lze považovat za přirozený jev lidských bytostí a co více, lze to brát za ústřední bod jejich života. Pokud bychom chtěli přeložit slovo „ego“ do angličtiny, museli bychom to přeložit do výrazu „duše“, což je slovo, které koresponduje s řeckým výrazem *kentriçon*, což znamená „střed“. Tudíž vezmeme-li v potaz tato slova, pak duše (*attá*) může být považována za ústřední bod žijících bytostí, za jejich nutné jádro. Jen-

že díky tomu, že je to střed veškerého dění, není pro obyčejné lidi možné, aby se snadno zbavili svého ega.

Je logické, že všichni neosvícení lidé musí zakusit tento pocit egoismu, který tu neustále vyvstává. Ačkoliv je pravda, že ego nevyjadřuje sebe sama po celou dobu, projevuje se, kdykoliv člověk vidí formu, slyší zvuk, cítí vůni, dotýká se hmatatelného objektu nebo má myšlenku, která mu vyvstane v mysli. Při každé příležitosti, kdy vyvstanou pocity „já“ a „moje“, si můžeme ihned uvědomit, že se jedná o plně vyvinutou nemoc bez ohledu na to, zdali je pocit odvislý od vidění formy, slyšení zvuku, cítění vůně nebo čehokoliv jiného. Jakmile vyvstanou ve chvíli smyslového kontaktu pocity „já“ a „moje“, jedná se o nemoc, která je plně vyvinuta. Pocit jáství (osobnosti) vyvstal v plné síle.

V tomto bodě přestaneme tomuto nakažení říkat egoismus, ale nazýváme to oddělenou osobností, protože je to neklid ega, jenž vede osobnost do nižší úrovně, k falešnému nazírání a do stavu myšlení v omezené a oddělené dimenzi bez zvážení jevů a lidí kolem sebe. Vše, co dělá osobnost, je sobecké. Osobnost je zcela ovládána chtivostí, nenávistí a zmatkem. Nemoc vyjadřuje sebe samu jako oddělenost osobnosti, a tím zraňuje jak sebe, tak i ostatní. Je to největší nebezpečí ve světě. Svět je v současnosti tak chaotický a tato vřava a neklid není způsoben ničím jiným než odděleností každé osobnosti, která přerůstá v oddělenost a rozdílnost stran a spolků, které si navzájem konkurují a přetahují se o moc. Bojují mezi sebou bez nějaké skutečné touhy po boji, ale v důsledku nátlaku, který leží mimo jejich kontrolu. Nemohou odolat síle tohoto nátlaku, a tak se nemoc stále více a více zakořeňuje. Svět je nakažen již v zárodku, který později zapříčinil tuto nemoc. Nikdo si neuvědomuje potenciálnost a dosah toho, co odolává této nemoci, tedy toho, co leží v samém srdci buddhismu.

Nic, ať je to cokoliv,
by nemělo být drženo jako „já“ nebo „moje“

Pokusme se jasně pochopit tento výraz „srdce buddhismu“. Kdykoliv, kdy hledáme vhodnou odpověď na to, co se skrývá pod výrazem „srd-

ce buddhismu“, dostává se nám příliš mnoho sporných odpovědí, které jsou jako moře plné zvuků. Každý má nějakou odpověď. To, jestli jsou tyto odpovědi správné či nikoliv, je něco jiného. Není dostatečně správné odpovědět podle toho, co jsme si vyslechli a zapamatovali. Musíme se podívat sami do sebe a nazírat s plně bdělou pozorností a moudrostí (*sati-paññā*), zdali máme či nemáme pravé srdce buddhismu.

Někteří z vás pravděpodobně ocitují Čtyři ušlechtilé pravdy (*ari-ja-sačča*), jiní zdůrazní proměnlivou nestálost, útrpnou bezradnost a omezenou osobnost (*aniččatā*, *dukkhatā* a *anattatā*), anebo tu někteří ocitují verš:

Zdržování se od vykonávání špatností,
(Sabba pápassa akaranam)
 vykonávání pouze všeho dobrého,
(kusalassúpasampadā)
 očišťování mysli,
(sačitta parijodapanam)
 to je srdce buddhismu.
*(etaṃ Buddhānasāsanam).*⁶⁾

Všechny tyto odpovědi jsou správně, ale jen do určité meze. Rád bych navrhl, že pod výrazem „srdce buddhismu“ si lze vybavit toto: „Nic, ať je to cokoliv, by nemělo být nazíráno jako to či ono.“ Je to pasáž vyňatá z *Madždžhima-nikája*, kde někdo přistoupil k Buddhovi a zeptal se ho, zdali by mohl sumarizovat své učení v jedné větě, a co že by to potom bylo za větu. Buddha odpověděl, že to může shrnout a řekl: „*Sabbe dhammā nālaṃ abhinivesāja.*“⁷⁾ Přičemž „*sabbe dhammā*“ znamená „všechny věci“, „*nālaṃ*“ znamená „by neměly být“, „*abhinivesāja*“ znamená „drženy“.⁸⁾ Nic, ať je to cokoliv, by nemělo být drženo. Potom Buddha zdůraznil tento proslov tím, že řekl, že ten, kdo si vyslechl tuto stěžejní větu, slyšel vše, o čem pojednává buddhismus; ten, kdo tuto větu vnesl do praxe, začal uskutečňovat

vše, o čem je buddhismus; a ten, kdo obdržel plody praxe, obdržel veškeré plody buddhismu.

Nyní, pokud si někdo uvědomí pravdu, že tu není jediná věc, na které by se mělo lpět, je oproštěn od všech nakažlivých zárodků, které zapříčiňují nemoci chtivosti, nenávisti a zmatku nebo nějaké chybné činnosti jakéhokoliv druhu, ať jsou způsobeny tělem, řečí nebo myslí. Potom se lze skvěle ubránit této nemoci tím způsobem, že jakákoliv forma, zvuk, vůně, chuť, hmatatelný objekt a dorážející mentální jev vyhladíme tou protilátkou, která likviduje totožnost s tělem a myslí. Touto protilátkou je právě věta: „Nic, ať je to cokoliv, by nemělo být drženo.“ Zárodek nebude vpuštěn, a kdyby náhodou pronikl dovnitř, bude ihned zničen. Takže se nebude rozrůstat a nezpůsobí vznik nemoci, protože je neustále zneškodňován touto účinnou protilátkou. Bude zde absolutní a neustálá imunita. Toto je potom hodno názvu „srdce buddhismu“, tedy všech učení (*Dhamma*). Nic, ať je to cokoliv, by nemělo být drženo („*Sabbe dhammā nālaṃ abhinivesāja*“).

Osoba, která realizuje tuto pravdu, je jako někdo, kdo má protilátku, kterou se může bránit a ničit tuto nemoc. Není možné, aby tato osoba více trpěla duchovní nemocí. Nicméně u obyčejných lidí, kteří neznají srdce buddhismu, je tomu naopak. Tito nevědomí lidé postrádají i tu nejnepatrnější imunitu (odolnost).

Po tomto výkladu pravděpodobně pochopíte, co se myslí pod pojmem „duchovní nemoc“ a kdo je doktor, který tuto nemoc léčí. Ovšem pouze za toho předpokladu, že vidíme sebe sama nakažené touto nemocí, stáváme se opravdu vážně zainteresováni na vyléčení se z této nemoci. Jen díky tomuto zjištění můžeme zvolit správný způsob léčby. Před tímto zjištěním, kdy jsme neměli „ani páru“ o tom, že jsme nemocní, jsme se zabavovali vším možným, co nás těšilo. Byli jsme jako ti, kdo si neuvědomují, že mají nějakou vážnou nemoc, jakou může být třeba rakovina nebo tuberkulóza, a kdo se honí za všelijakými pomíjivými radostmi, aniž by se zatěžovali hledáním vhodného léku na svou nemoc; jakmile se však o své nemoci dozvědí, umírají, protože už je příliš pozdě na jakoukoliv léčbu.

My však nebudeme tak hloupí. Budeme následovat Buddhovu

radu: „Nebud' nepozorný. Bud' dokonale v bdělé pozornosti.“⁹⁾ Proto bychom se nejprve měli snažit být plně pozorní. Pak bychom měli pohlédnout na příčinu, jež má za následek utrpení z duchovní nemoci, a přešetřit zárodek, jenž způsobuje nakažení se touto nemocí. Jestliže to provádíte správně a bez přestávky, zajisté obdržíte v tomto životě tu nejlepší věc, kterou může lidská bytost získat.

Musíme se vnořit do sebe a pohlédnout co nejbliž do středu, kde sídlí zárodek veškerého lpění a držení se, a pak bychom měli přešetřit, jakým způsobem tento zárodek bují a zhoubně roste do výsledné nemoci. I když budete toto pozorování a prošetřování provádět jen povrchně, zjistíte, že základní příčinou veškerého znečištění je právě toto lpění na pocitech „já“ a „moje“.

Chtivost, nenávist a zmatek

Všechna znečištění (*kilésa*) můžeme rozdělit do třech skupin: chtivost, nenávist a zmatek (*lobha, dósa a móha*); nebo je lze setřídít do šestnácti druhů; nebo do mnoha různých kategorií, které si utvoříme. Ale ty tři skupiny lze také shrnout do základních pocitů: pocitů „já“ a „moje“. Pocity „já“ a „moje“ jsou vnitřním jádrem, které dává vznik chtivosti, nenávisti a zmatku. Když se toto jádro projeví jako chtivost, slepá touha a dychtivost, přitahuje smysly vnímané objekty, které se objevily v poli vnímání. Pokud toto jádro v jiném okamžiku odpuzuje a odráží od sebe smysly vnímané objekty, říká se tomu nenávist neboli *dósa*. Ve chvíli, kdy je jádro otupeno a neví, co vlastně chce, potulující se okolo objektů v nejistotě, zda touží po vnímaných objektech nebo je nenávidí, je neklidné a tomtuto projevu se říká zmatek neboli *móha*.

Tento způsob popisu nám usnadní pozorování aktuální nečistoty. Chtivost neboli smyslná žádost (*lobha* neboli *rāga*) vtahuje objekt dovnitř a začleňuje ho do sebe sama. Kdežto nenávist neboli zloba (*dósa* neboli *kodha*) odráží věci pryč od sebe. Zmatek (*móha*) se motá kolem jevu v nejistotě, zdali by se to mělo či nemělo dělat, otáčí se

stále dokola plný strachu odmítnout objekt a neochoten vtáhnout objekt do sebe.

Znečistění se chová k smysly vnímaným objektům (formám, zvukům, vůním, chutím a hmatatelným objektům) jedním z těchto způsobů, což závisí od toho, jakou formu na sebe daný objekt bere, zdali je jasně vnímatelný či zda je skrytý a zda vzbuzuje přitažlivost, odpudivost nebo zmatenost. Navzdory těmto rozdílnostem je jasné, že toto všechno jsou nečistoty, protože mají své kořeny ve vnitřních pocitech „já“ a „moje“. Proto lze říci, že pocity „já“ a „moje“ jsou jádrem všeho znečistění, základní příčinou veškerého utrpení (*dukkha*) a všech nemocí.

Mnoho lidí nepochopilo Buddhovo učení proto, že neporozumělo dostatečně a nebo neprošetřilo toto učení z hlediska utrpení (*dukkha*). Mysleli si, že pod označením narození, stáří, nemoc, smrt a tak dále je míněno již samo o sobě utrpení (*dukkha*). Ve skutečnosti to jsou však jeho charakteristické prostředky, na kterých se utrpení projevuje. Buddha shrnul své vysvětlení termínu *dukkha* touto řečí: „Stručně řečeno, *dukkha* je pět skupin (*khandā*), ve kterých sídlí lpění (*upādāna*).“ V páli to je „*Sankhittena pañcupādāna-khandā-dukkha*.“ To znamená, že cokoliv, co drží nebo je drženo jako „já“ nebo „moje“, je *dukkha*. A vše, co nemá žádné lpění na pocitech „já“ nebo „moje“, není *dukkha*. Proto zrození, stáří, nemoc, smrt a tak dále v případě, že nejsou drženy v totožnosti „já“ nebo „moje“, nemohou být *dukkha*. Pouze když je zrození, stáří, nemoc a smrt drženo ve ztotožnění jako „já“ nebo „moje“, jedná se o *dukkha*. Tělo a mysl jsou jedno a to samé. Nemyslete si, že *dukkha* je vrozená v těle a mysli. Pouze když zde je lpění k pocitům „já“ nebo „moje“, stává se tělo a mysl *dukkha*. *Dukkha* zde neexistuje tehdy, když máte čiré a neznečistěné uvědomění těla a mysli, jako tomu je u Arahata (Probuzeného).

3

PRÁZDNOTA NEBOLI SUŇŇATÁ

Musíme vědět, že vjemy „já“ a „moje“ jsou základní příčinou všech forem utrpení (*dukkha*). Kdekoliv je držení, tam je současně temnota nevědomosti (*avidžžā*). Není zde žádné jasné poznání, protože mysl je zatemněná a není prázdná; mysl je smíchána a znečištěna totožností „já“ a „moje“. Naproti tomu v pravém kontrastu mysl, která je zbavena lpění na vjemech „já“ a „moje“, je prázdná, klidná, plně osvícená a moudrá (*sati-paññā*).

Jestliže někdo mluví inteligentně a výstižně o prázdnotě, i přesto, že to je pro některé něco děsivého, mluví jako zenový mistr. Chuang Po řekl, že prázdnota (*suññatā*) je *Dhamma*, *suññatā* je Buddha a *suññatā* je Jedna Mysl.¹⁰⁾ Zmatek, tedy nepřítomnost *suññatā*, není *Dhamma*, není Buddha a není Jedna Mysl. Zmatek je nová míchanice, nový výmysl. Jsou tu dvě diametrálně odlišné věci, které tu vyvstávají. A sice: prázdnota (*suññatā*) a zmatek. Jakmile jsme pochopili obě dvě, chápeme snadno celou nauku (*Dhammu*).

Musíme si být jasně vědomi skutečnosti, že existují dva druhy zkušeností: na jedné straně tu jsou zkušenosti založené na vjemech „já“ a „moje“ a na druhé straně tu je dokonalé poznání a moudrost. Musíme také vidět, že tyto dva druhy jsou zcela protichůdné; v jeden okamžik může být přítomen jen jeden druh zkušenosti. Jestliže některý z nich vstoupí do mysli, druhý z nich se okamžitě vytratí. Jestliže je mysl naplněná pocity „já“ a „moje“, moudrosti a poznání (*sati-paññā*)

není umožněno vstoupit do mysli; jestliže zde je bdělá pozornost a moudrost, vjem „já“ a „moje“ zmizí. Osvobození od vjemu „já“ a „moje“ je *sati-paññá* (osvícená mysl).

Přímo teď v tuto chvíli jste i vy, kdo se soustředíte na toto učení, prázdní; nejste zaplétáni do pocitu „já“ a „moje“. Jste bdělí, pozorní a máte dokonalé poznání a moudrost; pocit „já“ a „moje“ do vás nemůže vstoupit. Ale pokud byste při jiné příležitosti nevhodně zasáhli do této prázdnoty, pak by tato prázdnota neboli moudrost (*sati-paññá*), kterou nyní vyciňujete, zmizela.

Jestliže jsme prázdní od egoismu, není tu zkušenost vjemu „já“ a „moje“. Máme pravé poznání a moudrost, což uhasíná utrpení (*dukkha*). To je tím správným lékem proti duchovní nemoci. V této chvíli nemůže být nemoc zrozena a nemoc, která již povstala dříve, zmizí podobně, jako když něco seberete a zahodíte. V tento okamžik bude mysl zcela naplněna *Dhammou*. To svědčí o tom, že prázdnota je *sati-paññá*, prázdnota je *Dhamma*, prázdnota je Buddha, protože jakmile prožíváte vyprázdňování od vjemu „já“ a „moje“, bude zde přítomná každá žádaná kvalita ze všech buddhistických písem.

V prázdnotě jsou veškeré ctnosti

Řekneme-li to jasně, v okamžiku prožívání prázdnoty jsou všechny ctnosti přítomné. Je tu dokonalé poznání a sebe-uvědomění (*sati-sampadžañña*); dokonalý stud z vykonání něčeho zlého (*biri*), dokonalá zábrana před vykonáním něčeho zlého (*ottappa*), dokonalá vytrvalost a trpělivost (*khanti*), dokonalá vznešenost (*soračča*), dokonalá vděčnost (*kataññú-katavedi*) a dokonalá upřímnost (*sačča*). A v prázdnotě je také poznání a pravé nazírání, odrážející pravý stav věcí a skutečnosti (*džathābhúta-ñāṇadassana*), což má za následek naplnění cesty, uskutečnění cíle a realizaci *nibbány*.

Došel jsem k samotnému meritů věci. Řekl jsem, že zde musí být dokonalé poznání a sebe-uvědomění, stud z vykonávání zlého, zábrana před vykonáváním něčeho zlého, vytrvalost a trpělivost, vzneše-

nost, vděčnost a upřímnost, protože to je také *Dhamma*. Tyto principy mohou být útočištěm pro svět. Dokonce i se samotnými principy *hiri* a *ottappa*, tedy studem z vykonávání něčeho zlého a zábranou vykonávat zlé věci, by se svět uklidnil ve věčně trvalém míru. V současné době je zde mnoho bezcitných a cynických lidí, kteří se nezdráhají dělat zlé věci a nemají žádné pocity viny, když jim je prokázáno, že zlé věci dělají. Jelikož tomu tak ve světě opravdu je, jsou tito lidé stále schopni dělat nesprávné věci a neustále trvají na tom, že si mohou dělat, co chtějí. Dokonce i když si jsou vědomi toho, že jejich činy způsobují v celém světě pohromu, vytrvale páchají zlo dále, a tím je svět jejich vinou postupně ničen, protože jim chybí i tento malý podíl ctnosti.

Nebo vezměme v úvahu ještě pokornější ctnost, kterou je vděčnost (*kataññū–katavedi*). Právě s touto jednou ctností by se celý svět ocitl v míru. Musíme rozpoznat, že každá bytost je ve světě patronem všech ostatních lidí. Těmito patrony nejsou jen lidé, ale jsou jimi i kočky a psi a dokonce i vrabci. Pokud si v plné míře uvědomíme náš dluh vděčnosti všem těmto tvorům, přestaneme jednat tím způsobem, kterým bychom jim nějak ubližovali či je utiskovali. Silou této jediné ctnosti vděčnosti můžeme pomoci celému světu.

Je patrné, že skutky, které nesou název ctnost, jsou v případě, že jsou opravdu hodné tohoto názvu, všechny založeny na stejné přirozenosti: každý z nich má v sobě sílu pomoci světu. Ale jestliže jsou skutky falešné, stávají se překážkami a neuspořádaným množstvím rozporuplností. Pravou ctností je vyprázdnění se od vjemu „já“ a „moje“. V této pravé ctnosti lze nalézt všechny *Dhammy* a všechno, co dělá Probuzené Probuzenými. Všechny věci jsou přítomné uvnitř této jednotné myslí, která je pravou myslí, tedy myslí ve svém pravém spočinutí.

Na druhé straně mysl, která je horečnatě naplněná vjemy „já“ a „moje“, je bez jakékoliv ctnosti. V těchto chvílích tu není místo pro pravé poznání, pravou mysl nebo sebe–uvědomění. Mysl je v těkavém, ukvapeném stavu. Není zde žádná předmyšlenka, žádné uvažování a žádná zdrženlivost. Je tu *ahiri* a *anottappa*, nestoudnost a žád-

ná zábrana ve vykonávání zlých skutků. Jeden je bezcitný, protože mu nic nebrání v cestě vykonat něco zlého, a druhý je bez vděčnosti. Mysl je tak zahalena v temnotě, že člověku umožní dělat pouze takové věci, kterými se ničí svět. Je potom bezpředmětné mluvit o jasném poznání a nahlížení nestálosti, útrpnosti a omezenosti osobnosti. Pro nezdravou a zatemnělou mysl, spočívající v takovém nízkém stavu, jsou všechny užitečné kvality nepochopitelné.

Proto je třeba si uvědomovat tyto dva typy mysli: prázdnotu a osvobození se od vjemu „já“ a temnotu a neosvobození se od vjemu „já“. První typ nazýváme „prázdňá mysl“ a druhý typ „pobouřená“ nebo „zanepřázdňená“ mysl.

Pobouřená mysl

Zde je běžně známé, že nikdo nechce být pobouřen. Každý chce být zbaven toho či tamtoho. Někteří lidé se radují z lenivé nicoty, kdy nemusí pracovat. Každý je rád zbaven obtíží, které třeba nastanou, když jsou děti hlučné a vyrušují. Nicméně tyto typy prázdnoty jsou externí; není to ta pravá prázdnota.

Vnitřní prázdnota (*suññatā*) značí spočinutí ve stavu, kdy jste vskutku normální a přirození a vaše mysl není rozptýlená a zmatená. Každý, kdo toto prožije, si toho vskutku velmi váží. Jestliže se tato prázdnota rozvine do svého největšího stupně, což značí naprosté oproštění se od egoismu, pak je to *nibbāna*.

Pobouřená mysl je něco zcela odlišného. Je pobouřená v každém způsobu – fyzicky, mentálně a duchovně. Je zcela zmatená, bez nejmenší známky klidu nebo štěstí. V prázdnotě (*suññatā*) je *Dhamma*, Buddha a původní přirozenost mysli. Při zaneprázdňení není ani *Dhamma* a ani žádný Buddha, bez ohledu na to, kolikrát vykřikujeme a hlasitě vyvoláváme větu: „Obracím se k Buddhovi o pomoc (*Buddhaṃ saraṇaṃ gačchāmi*).“¹¹ Není možné, aby se *Dhamma* usadila v takto zaneprázdňené mysli. Pro lidi, jejichž mysl je zaneprázdňena na pocity „já“ a „moje“, nemůže ani v případě, kdy nalézají útočiště ve

Třech Klenotech (obdržení pravidel, nabízení almužen a vykonávání záslužných skutků), být přítomný žádný pravý Buddha, *Dhamma* nebo Sangha. Vše se stává pouze bezvýznamným rituálem. Pravý Buddha, *Dhamma* a Sangha spočívají v prázdné mysli. Kdykoliv je mysl prostá pocitů „já“ a „moje“, jsou současně přítomny Tři Klenoty. Jestliže je mysl prázdná jen na chvíli, pak je to dočasný Buddha, dočasná *Dhamma* a Sangha. Jestliže tu je přítomna absolutní prázdnota, pak je to skutečný a trvalý Buddha, *Dhamma* a Sangha.

Prosím, abyste vytrvali ve snaze vyprázdnit svoje mysli od vjemu „já“ a „moje“. Pak vězte, že Buddha, *Dhamma* a Sangha budou přítomny neustále. Udržujte prázdnou mysl do té doby, dokud neprožíváte dokonalou a absolutní prázdnotu. Musíme přijmout *Dhammu*, která je současně medicínou na vyléčení duchovní nemoci a zároveň protilátkou, která staví imunitní systém. Tuto *Dhammu* musíme vnést do života a užívat ji ve své mysli, přičemž tu nezbyde žádné místo pro nemoc, která by měla znovu vzniknout.

Část 2
VŠECHNO O PRÁZDNOTĚ

Nic, ať je to cokoliv, by nemělo být drženo jako „já“ nebo „moje“.



4

VŠECHNA UČENÍ, VŠECHNY PRAXE

Suññatā (prázdnota) je z úplného Buddhova učení tím nejobtížnějším k pochopení, protože to je podstata celého učení a nejnitřnější srdce buddhismu. Jakmile něco nazveme „srdce“, zákonitě tím chceme označit něco jemného a hlubokého. Právě pochopení tohoto jádra (srdce) neleží v oblasti dohadů nebo v oblasti běžného uvažování, na které jsou lidé zvyklí. Toto jádro (srdce) lze pochopit pouze za předpokladu, že se odhodláte provést hlubokou studii.

V buddhismu má slovo „studium“ význam hlavně ve smyslu neustálého pozorování, kterému se intenzivně věnujeme a při kterém prošetřujeme vše, co vyvstává v mysli bez ohledu na to, zdali je to příjemné či nepříjemné.¹²⁾ Pouze ti z vás, kdo jsou plně seznámeni s pozorováním mysli, mohou skutečně poznat *Dhammu*. Ti, kdo pouze čtou knihy, ji nejenom že nemohou pochopit, ale ještě horší je na tom to, že tak mohou sejít na scestí. Ale ti, kdo zkouší pozorovat věci, které probíhají v mysli, a kdo se stále drží toho, co je skutečné a co je v jejich myslích prožíváno jako přirozené a standardní, nebudou nikdy zmateni. Právě tito praktikanti jsou schopní porozumět tomu, co je *dukkha*, a nakonec i oni pochopí, co je *Dhamma*. Potom porozumí knihám, které čtou.

Když řekneme, že někdo má mnoho duchovních zkušeností, máme tím na mysli, že tento praktikant stále pozoruje věci, které probíhají v mysli. Od chvíle narození k okamžiku smrti musíme tímto způso-

bem trénovat sebe sama. Musíme prozkoušet, jaká je spojitost mysli s objekty, které ji obklopují, a přirozenost výsledků tohoto spojení. V tomto přirozeném procesu se nevyhnutelně objeví jak prožitky radosti, tak prožitky bolesti; pozorování těchto prožitků posílí mysl ve smyslu moudrosti a učiní ji pružnější. Udržíme-li tuto dovednost pozorování přirozenosti našich myšlenek, dáme prostor ke zrození čiré mysli oproštěné od utrpení (*dukkha*), což je tím nejlepším poznáním, které lze realizovat. Prostřednictvím tohoto poznání se zcela obeznámíme s prožíváním, porozuměním a přímou realizací prázdnoty (*suññatā*).

Mluvili jsme o duchovní nemoci, kterou jsme všichni postiženi, a popsali jsme její zárodky, které jsou ukryté v pocitech „já“ a „moje“. Tato nemoc je nákazou, která postihuje pravé poznání a moudrost (*sati-paññā*). Toto poznání a moudrost je tím, co nám umožňuje vidět vše (náš život a svět) právě v takové podobě, v jaké to ve skutečnosti je. Takže duchovní nemoc se vztahuje k nevědomosti (*avidžžā*) nebo chybnému poznání, které pramení z nevědomosti a které způsobuje chybné činy, které vedou k utrpení (*dukkha*), a to i přesto, že po stránce fyzické (tělo) a mentální (mysl) jsme vcelku zdraví.

Čím se musíme léčit, když trpíme duchovní nemocí? Musíme se léčit prázdnotou (*suññatā*). *Suññatā* není jen léčebný prostředek proti nemoci, ale je to také způsob osvobození se od nemoci. Není tu nic, co by se nacházelo za prázdnotou.

Medicína, která léčí nemoc, je poznáním a praxí, které umožňují, aby se zrodila prázdnota (*suññatā*). Jakmile se objeví prázdnota, je tu ujištění, že se nemoc začne léčit. Po uzdravení se z nemoci tu nezbude nic jistějšího, než je prázdnota (*suññatā*), což je stav, který je zbaven utrpení (*dukkha*) a oproštěn od všech mentálních nečistot, které jsou příčinou utrpení (*dukkha*). Tato prázdnota je se svojí nezměřitelnou významností sebe-existující; nic se jí nemůže dotknout, nelze ji nějak vymyslet, nelze ji vylepšit nebo udělat cokoliv, co by ji změnilo. Prázdnota je věčný stav, neboť nezná ani narození a ani smrt. Její „bytí“ (existence) není tím samým bytím (existencí) věcí, které jsou zrozeny a které umírají; tak říkáme, že prázdnota má „bytí“, které je charakterizováno neměnnou prázdnotou (*suññatā*), protože nemáme

k dispozici žádné jiné slovo. Jestliže si něčí mysl uvědomí tuto věc, stane se toto uvědomění (realizace) medicínou, která léčí nemoc a vede k okamžitému uzdravení se z nemoci, tedy ke stavu, který je bezčasový, prázdný a jenž je skutečným zdravím.

Význam prázdnoty

Snažte se prosím uchopit význam tohoto slova „prázdnota“, neboli *suññatā*, ve všech směrech, podobně jako o tom uvažujeme v této knize.

Nejprve zvažte fakt, že Buddha prohlašoval, že každé slovo, které on, *Tathāgata* (Plně Probuzený)¹³⁾, vypustil z úst, se vztahovalo k tématu prázdnoty (*suññatā*). Nemluvil o ničem jiném, ať přímo nebo nepřímo. Jakákoliv řeč, která není spojená s tématem prázdnoty, není řečí *Tathāgaty*, ale je řečí žáků z pozdější doby, kteří rádi vystavovali na obdiv svými dlouhými promluvami svoji chytrost a vyjadřovací schopnost. Podle slov *Tathāgaty*, která jsou krátká, úsporná a přímá, se vše vztahuje k jednomu podstatnému – k prázdnotě (*suññatā*). Esencí jeho učení¹⁴⁾ je osvobození se a vyprázdnění se od utrpení (*dukkha*) a nečistot (*kilésa*), které jsou příčinami utrpení (*dukkha*).

Každý může, jestliže chce, popsat prázdnotu (*suññatā*) několika způsoby: vyprázdnění se od vjemu „já“ nebo vyprázdnění se od držení čehokoliv, co je považováno za „já“, či to, co náleží k „já“. Slovo „prázdnota“ má nesmírné množství aplikací. Základní charakteristika prázdnoty zůstává stejná, ale vyjádření prázdnoty je nescíslné. Přesto všechno směřujeme k tomu, abychom zde vyjádřili prázdnotu pouze jako stav, který je osvobozen od utrpení (*dukkha*) a nečistot, které způsobují utrpení, a jako nepřítomnost pocitu namlouvajícího nám, že tu je „já“ nebo že tu jsou věci, které náleží k „já“. To je prázdnota, jak ji uznáváme ve vztahu k naší praxi *Dhammy*.¹⁵⁾

Kdybychom chtěli nalézt takové Buddhovo prohlášení, které bychom ve vztahu k tomuto tématu brali za autoritativní, našli bychom mnoho odkazů v jeho promluvách, ve kterých nás Buddha učí znát přístup, se kterým máme nahlížet na svět jako na jev vskutku prázdný.

Například zde je věta „*Suññato lokam avekkhassu mogharāja sadā sato.*“ V překladu to v podstatě znamená toto: „Měli byste nahlížet na svět jako na něco, co je prázdné. Pokud jste si vždy plně vědomi prázdnoty světa, smrt vás nezastihne.“ Význam může být také vyložen takto: „Jestliže někdo vidí svět jako prázdný, bude nad spárami utrpení, z nichž vévodící je smrt.“¹⁶⁾

Tato Buddhova slova nám nakazují vidět svět jako v podstatě prázdný jev a ukazují nám, že prázdnota (*suññatā*) je tím nejzazším stavem. Každý, kdo chce žít bezproblémovým životem z hlediska zbavení se utrpení (*dukkha*) a strachu ze smrti, by se měl pozorně podívat na všechny věci a poznat, jaké tyto věci opravdu jsou, tedy že jsou prázdné, bez pocitů „já“ a „moje“. Dvě další citace ukazují přínosnost prázdnoty:

Nibbāna je nejvyšší prázdnota.

(*Nibbānaṃ paramaṃ suññaṃ*)¹⁷⁾.

Nibbāna je nejvyšší štěstí.

(*Nibbānaṃ paramaṃ sukham*)¹⁸⁾.

Musíte pochopit, že *nibbāna*, neboli dokonalé a bezzbytkové vyhasnutí utrpení (*dukkha*), má stejný význam jako nejvyšší prázdnota (*paramaṃ suññaṃ*). Proto bychom měli vědět, že je možné znát a realizovat prázdnotu, která není nejvyšší, prázdnotu, která je určitým způsobem nedokonalá, neúplná nebo ne zcela ta pravá, tudíž že to není ještě ta nejvyšší a nejzazší prázdnota. K tomu, abychom realizovali tuto nejvyšší a nejzazší prázdnotu, musíme být schopní prostoupit pomocí dokonalého poznání a moudrosti vším tak jasně a bezvadně, že přitom nebudeme potřísněni ani tím nejnepatrnějším pocitem „já“ nebo něčím, co „náleží k já“. Řekneme-li, že nejvyšší prázdnota je *nibbāna* nebo že je identická s *nibbānou*, znamená to, že prázdnota je konečným vyhasnutím všech věcí, které šlehají v ohni. Prázdnota (*suññatā*) je dokonalé ustání (vyhasnutí) všech věcí, které se točí a mění v záplavě proudů a vodních vírů. Takže nejvyšší prázdnota a dokonalé vyhasnutí je jedno a to samé.

Fráze „*nibbāna* je nejvyšší štěstí“ je vyjádření sdělené v jazyce re-

lativní pravdy. Je to určitý druh svůdné propagandy v jazyce obyčejných lidí, který se používá proto, že tito lidé jsou většinou poblouzněni štěstím a nechtějí zakoušet nic jiné než toto štěstí. Takže je nutné říci, že *nibbána* je štěstí, a co více, že to je to nejlepší štěstí. Upřímně řečeno *nibbána* je lepší než štěstí, je za dosahem štěstí, protože je prázdná. Neměli bychom o ní mluvit jako o něčem, co přirovnáváme ke štěstí či utrpení, protože ona leží za dosahem jak utrpení, tak i štěstí, která jsou nám běžně známá. Přesto lidé, když tímto způsobem hovoříme, nechápou, o co ve skutečnosti jde. Takže musíme místo toho říci v konvenčním světském jazyce, že *nibbána* je tím nejzazším a konečným štěstím. Nicméně i když jsme si vědomi toho, že musíme použít slovo „štěstí“, je třeba ho použít vhodně a správně. Nejedná se o ten druh štěstí, po kterém lidé běžně touží a které hledají. Je to zcela odlišný druh štěstí, zcela nový význam štěstí; je to stav zcela prostý každé jednoduché věci, která by se tam chtěla přimíchat, rychle se rozmnožit, proudit, střádat a měnit. *Nibbána* je vskutku láskyplná, vskutku osvěžující a vskutku přitahující. Jak by zde mohlo však být štěstí, jestliže tu je stále výron a změna, neustálé kolísání a kolébání?

Pocity smyslového potěšení, vznikající důsledkem střetu vašeho těla a mysli s různými smyslově vnímanými objekty, jsou iluzorní; nejsou konečným štěstím. Běžně zakoušené štěstí není nejvyšší štěstí *nibbány*, která je prázdností. Takže když slyšíme větu „*nibbána* je nejvyšší štěstí“, nesnažme se ihned uzavírat tuto záležitost tím způsobem, že budeme chápat *nibbánu* jako právě to, co jsme po celou dobu hledali, a nezačneme o ní takto snít, aniž bychom předtím nezhodnotili, že ve skutečnosti je *nibbána* nejvyšší prázdnost.

Nic, ať je to cokoliv,
by nemělo být drženo jako „já“ nebo „moje“

Řeč Buddhy, která pojednává o praktikování prázdnosti (*suññatā*), je promluvou, která je srdcem (jádre) celého buddhismu. Tato promluva si vyžaduje naše velmi pečlivé a pozorné prošetření.

Nic, ať je to cokoliv, by nemělo být drženo jako „já“ nebo „moje“.
(Sabbe dhammā nālaṃ abhinivesāja)

Po rozvedení tohoto významu to lze vysvětlovat i takto: Nikdo by neměl uchopovat cokoliv nebo lnout k čemukoliv, co by považoval za pocity 'já' nebo 'moje'. Řekneme-li „nikdo“, znamená to, že tu neexistuje žádná výjimka. Dále ve slovech „...by neměl uchopovat či lnout...“ je ukrytý záměr vedoucí k vyvstání vědomí ega (osobnosti). Slova „...by považoval za pocit 'já'...“ se vztahují k pociťování vjemu, který se nazývá „jáství“ (*abamkāra* – držení se totožnosti osobnosti, tedy duše neboli spočívání v entitě ega). Slova „...by považoval za pocit 'moje'“ se vztahují ke vjemu, který se nazývá „v mém držení, vlastnění“ (*mamamkāra*), tedy k držení jevu, který se jeví být připojen k egu (osobnosti). Proto nevnímejte pocity „jáství“ či „mé vlastnění“ jako něco, co se vztahuje k něčemu jinému kolem vás. Nahlížejte proto na vše, tj. počínaje tím nejnepatrnějším smítkem prachu přes takové cenné objekty, jakými jsou diamanty, safíry a drahokamy nebo sexuální a smyslové radosti, a konče těmi nejvzácnějšími záležitostmi, kterými jsou jmenovitě: *Dhamma* ve svých třech aspektech učení, praxe a prostupnosti; tři úrovně vývoje, tj. realizace na stezce (*magga*), plody těchto realizací (*phala*) a konečná *nibbāna*, tímto způsobem. Na ničem, co by bylo vnímáno jako „já“ nebo „moje“, byste neměli lpět či se toho držet. To je srdce buddhismu. Buddha sám prohlašoval, že toto je souhrn veškerého učení *Tathāgaty*.

Řekl, že vyslechnutím si věty: „Nic, ať je to cokoliv, by nemělo být drženo jako 'já' nebo 'moje'“ (*Sabbe dhammā nālaṃ abhinivesāja*), je slyšeno vše potřebné. Vložíte-li toto poznání do své praxe, znamená to, že jste si prošli veškerým cvičením; sklídíte-li plody tohoto poznání, znamená to, že jste sklídili všechny plody. Není proto zapotřebí se strachovat z toho, že tu je nutné poznat příliš mnoho věcí. Když Buddha porovnal věci, které realizoval a které by se daly přirovnat ke všem listům v lese, s tím, co učil své následovníky a co by se dalo obsáhnout v jedné hrsti, měl tímto průměrem jedné hrsti na mysli

právě tento princip neuchopování a nelpění na čemkoliv, co je „já“ či to, co náleží k „já“.

„Slyšet tuto větu znamená slyšet všechno,“ protože všechny subjekty jsou již obsaženy uvnitř tohoto principu. Ze všech těch věcí, které Buddha učil, tu nebyla jediná, která by se netýkala utrpení (*dukkha*) a vyhasnutí utrpení (*dukkha*).¹⁹⁾ Uchopování a lpění je příčinou utrpení (*dukkha*). Když tu není žádné držení a lpění, znamená to, že spočíváte v prázdnotě bez držení a lpění, a není tu žádné utrpení (*dukkha*). Správná praxe by měla vést k absolutnímu, konečnému a věčnému ustání vzniku uchopování a lpění, čímž dojde k tomu, že se již nikdy nevrátí jakékoliv lpění a držení se čehokoliv. Právě toto je dostačující. Není pak zapotřebí dělat cokoli jiného.

Všechny praxe obsažené v jedné praxi

„Tato praxe je každou praxí.“ Můžete myslet na něco dalšího, co tu zůstává nepochváleno? Co zůstává tomu, kdo se jmenuje třeba pan Smith nebo paní Jonesová nebo nějak jinak a kdo má v daný moment mysl osvobozenou od uchopování a lpění? Snažte se prosím o tom přemýšlet. Můžeme vidět, že tato osoba nabyla dovednost ve všech tradičních praxích: v Trojím Útočišti (*tisarāṇa*), v dávání (*dāna*), ve správném chování (*sīla*), v meditaci (*samādhī*), v jasném rozlišení pravdy (*paññā*) i v dosažených realizacích, jejich plodech a v konečné *nibbānē*.

Na počátku, kdy začnete provádět neuchopování, zajisté získáte dovednost v první praxi, což je spočinutí v Trojím Útočišti. Dostane se vám pomoci od Buddha, *Dhammy* a Sanghy a to vám pomůže osvobodit vaše srdce od mentálních nečistot a utrpení (*dukkha*), abyste se stali sjednoceni se srdcem Trojího Klenotu (*tiratana*). Spočinuli jste zde bez toho, aniž byste museli zpěvovat „*Buddham saraṇaṃ gaṇṭhāmī*“. Tato chvála a další recitace jsou prostými rituály, obřady, které navádějí ke vstupu. Je to však vnější záležitost. Tato praxe vám neumožní vniknout do podstaty a srdce Buddha, *Dhammy* a Sanghy.

Jestliže však se nějaké osobě podaří vyprázdnit mysl od veškerého držení a lpění na pocitech „já“ a „moje“, a může to být i jen na okamžik, pak tato osoba realizovala prázdnotu. Mysl je čirá, jasná a klidná. Je samojediná a totožná s podstatou a srdcem Buddhy, *Dhammy* a Sanghy. Jestliže se někomu podaří prožít okamžik, při kterém je jeho mysl prázdná, bez pocitů „já“ a „moje“, pak v tu chvíli spočine v útočišti, kde se mu dostane pomoci Třech Klenotů.

Následující praxí je dávání (*dána*) neboli poskytování darů. Význam dávání a dělení se s někým označuje postoj „nechat jít“, tedy zřeknutí se a opuštění, čili ukončení všeho držení a lpění na věcech, které jsou považovány za „já“ nebo „moje“. Ovšem pravé dávání není postoj, kdy dáváme něco, abychom za to obdrželi o mnoho více, tedy jako když dáváte nějakou maličkost a žádáte za to příbytek v nebi. To není dávání, ale jen obchod. Dávání nesmí viset na žádných zachytých provazech. Dáváním se musí zahodit všechny věci, které držíme a na kterých lpíme, považující je tak za své „já“ a „moje“. Ve chvíli, kdy se někomu podaří vyprázdnit mysl od vědomí ega, dokázal nabídnout a dát vůbec nejvíc, co mohl, protože jestliže se vzdáte ega (osobnosti), není tu nic dalšího, co byste mohli darovat. Nebo snad ano? Pokud došel ke konci pocit „jáství“, pak vezte, že pocit typu „v mém vlastnění“ zmizí sám od sebe. Proto ten, kdo opravdu kdykoliv vyprázdní mysl od „já“ a nakonec zcela vyhladí pocit „já“, vyvine praxi dávání až k její dokonalosti.

Pokračujeme správným chováním neboli etikou (*síla*). Ten, kdo má mysl vyprázdněnou a osvobozenou od uchopování a lpění na „já“ nebo na tom, co náleží k „já“, je ten, jehož tělesné a verbální činy jsou skutečně a dokonale ctnostné. Jakékoliv jiné důkazy etiky nebo morálky jsou jen proměnlivým úkazem. Můžeme například dojít k rozhodným předsevzetím, že se zdržíme toho či tamtoho, ale stejně je nedodržíme. Je to proměnlivá věc, protože už od začátku neznáme způsob, jak nechat jít pocit „já“ a věci náležející k „já“. Proto pokud zde není osvobození se od pocitu „já“, nemůže zde být ani žádná skutečná morálka nebo přirozené chování; pokud zde nějaká morálka přesto je, je to jen dočasná záležitost. To však není správné chování, které by

uspokojilo ty Ušlechtilé (*arijakantasīla*). Stále se jedná jen o konvenční neustále se měnící světskou morálku, která se nikdy nemůže stát transcendentní morálkou (*lókuttara*). Kdykoliv, kdy se někomu podaří vyprázdnit mysl, a to i na jakkoliv krátkou dobu nebo na den či noc, podaří se mu současně mít po celou tuto dobu správné chování (*sīla*).

Pro koncentraci neboli usebranost (*samādhi*) je nutná prázdná mysl, která spočívá v nejvyšším *samādhi*, tedy v dokonale zaměřené a pevné jednobodové pozornosti mysli. Rozptýlená a neklidná koncentrace není tou správnou aktivitou. Samozřejmě i jakýkoliv druh *samādhi*, který směřuje k něčemu, co je odlišné od nelpění na pěti složkách (*khandā*), je tím nepravým nebo převráceným *samādhi*, tedy (*mičchā-samādhi*). Měli byste si uvědomovat, že existuje jak nepravé *samādhi*, tak i naopak *samādhi* pravé. Pouze ta mysl, která je prostá lpění a držení se pocitů „já“ a „moje“, může mít správnou a dokonalou stabilitu správné koncentrace (*sammā-samādhi*). Ten, kdo má prázdnou mysl, má vždy pravé *samādhi*.

Následující praxí je *paññā* (intuitivní moudrost, rozlišení pravdy od nepravdy). Zde při této praxi můžeme jasně poznat, že pochopení prázdnoty (*suññatā*) a její realizace, neboli spočívání v pozici pravé prázdnoty, je esencí (jádro) moudrosti. Ve chvíli, kdy je mysl prázdná, je dokonale bystrá a vnímavá všech rozdílů. Když v ní na druhé straně převládne zmatek a nevědomost, přivodí lpění a držení se věcí, jako je „já“, nebo vazeb náležejících k „já“. Pak zde samozřejmě panuje nejvyšší tupost a hloupost. Jestliže to však znovu promyslíte, snadno a jasně sami pro sebe zjistíte, že když zmizí z mysli zmatek a nevědomost, nemůže tu zůstat ani tupost ani chaos. Když je mysl oproštěná od tuposti, je prázdná, bez pocitů „já“ a „moje“, a vládne zde dokonalé poznání neboli *paññā*. Takže mudrci říkají, že *suññatā* a *paññā* (neboli *sati-paññā*, tj. bdělá pozornost a moudrost) jsou jedno a to samé. Není pravda, že by to byly dvě rozdílné věci; je to jedna a ta samá věc. Pravá a dokonalá *paññā* je prázdnotou, nepřítomností zmatku, který způsobuje hloupé lpění. Jakmile je mysl zbavena zmatku, odhaluje svůj původní stav, pravou originálnost, která je *paññā* neboli *sati-paññā* (ryzí poznání).

Slovo „mysl“ (*čitta*) je zde používáno ve specifickém pohledu. Nesměšujte to s devětaosmdesáti *čitta* neboli se stojednadvaceti *čitta* z *Abhidhammy*, což je zcela odlišnou záležitostí. To, čemu říkáme originální mysl, tedy mysl, která je totožná s *paññā*, se vztahuje na mysl prostou lpění a držení se pocitu „já“. Ve skutečnosti by se tento stav vůbec neměl nazývat myslí, nýbrž by měl být označen jako prázdnota (*suññatā*). Nazýváme jej však myslí z toho důvodu, že má schopnost vědění. Různé školy jej nazývají dle svého, ale budu-li striktní, pak postačuje, když řeknu, že pravou a podstatnou přirozeností mysli je *sa-ti-paññā*, tedy osvobození se od lpění a držení se. V prázdnotě leží dokonalá moudrost.

Můžeme přejít k realizacím na stezce, k jejich plodům a k *nibbānē*. Zde přecházíme k těm vyšším úrovním prázdnoty, které jsou dokonány v realizaci samotného cíle stezky, tedy v *nibbānē*, která se nazývá dokonalou prázdnotou (*parama-suññatā* neboli *paramam suññam*). Když praxe kulminuje v realizaci pochopení na stezce, které rozsekává pouta (*samjodžana*) v té či jiné úrovni, nazývá se to „*magga*“ (realizace na stezce). Plodem (*phala*) rozseknutí pout je prožitek osvobození, buď částečného nebo úplného, což závisí na úrovni pochopení. S každým *magga-phala* je uskutečněna příslušná realizace nepodmíněné svěžesti (*nibbāny*), která může být dočasným zábleskem nebo konečným osvobozením.

Nyní můžete vidět, že od praktikování obracení se k útočišti a následném cvičení se v dávání (*dāna*), správném chování (*sīla*), soustředění (*samādhi*) a moudrosti (*paññā*) tu nezůstává nic jiného než prázdnota, neboli nelpění k „já“. I v realizaci pochopení na stezce, jejích plodech a *nibbānē* není skryté nic než prázdnota. Ve skutečnosti jsou to její nejvyšší, nejdokonalejší úrovně.

Důsledkem toho Buddha prohásil, že slyší-li někdo toto učení, je to, jako by slyšel úplné učení, a uvede-li to do praxe, je to, jako by prováděl všechny praxe, a sklídí-li plody této praxe, je to, jako by sklízel všechny plody. Nic, ať je to cokoliv, by nemělo být drženo jako „já“ nebo „moje“ (*Sabbe dhammā nālaṃ abhinivesāja*). Musíte se snažit přijít na to, co toto slovo „prázdnota“ skutečně znamená.

5

NELPĚNÍ NA ŽÁDNÉ VĚCI

Nyní vezměme v úvahu, že všechny věci jsou obsaženy v termínu „*dhamma*“⁽²⁰⁾, tedy v pojmu, který označuje „věc“; slova *sabbe dhammā* značí „všechny věci“. Když používáte pojem „všechny věci“, musí vám být jasné, co tento pojem značí. Pojem „všechny věci“ se musí vztahovat k absolutně všemu bez sebemenší výjimky. Všechno bude neustále obsaženo ve „všech věcech“, nehledě na to, zdali se to týká něčeho světského či duchovního, hmotného nebo mentálního. I to, co by bylo mimo tyto kategorie, by bylo stejně obsaženo ve „všech věcech“ a bylo by zahrnuto v „*dhammē*“. Rád bych, abyste vysledovali, že všechny tyto světy hmotných forem, jmenovitě všechny říše hmotných forem, jsou *dhammami*. Mysl, která zná všechny světy, je *dhamma*. Jestliže se spojí mysl se světem, říká se tomuto spojení *dhamma*. *Dhamma* je jakýkoliv výsledek, který vzejde z tohoto spojení. Může z toho vzejít láskyplná emoce, emoce vzteku, nelibosti, strachu anebo *sati-paññā*, tedy nahlížení na věci tak, jakými ony ve skutečnosti jsou. Všechno, ať je to správné nebo špatné, dobré nebo zlé, je jen a jen *dhamma*. Pokud by jasné nahlížení (*sati-paññā*) poskytovalo příležitost k následnému vyvstání poznání, byly by tyto znalosti *dhammami*. Pokud by tyto znalosti vedly k praktikování morálky, koncentrace a moudrosti nebo k nějakému jinému druhu praxe, byla by tato praxe *dhammou*. Přirozené výsledky správné praxe, známé jako vzestupné realizace pochopení, plody těchto realizací a konečná *nibbāna*, jsou také *dhammami*.

Stručně řečeno, toto všechno jsou *dhammy*. Slovo „*dhamma*“

obsahuje vše od vsutku obecného a hrubého světa materiálních forem až po výsledky praxe *Dhammy*, realizace dosažené na stezce, jejich plody a *nibbánu*. Jasnému poznání všech těchto věcí se říká vidění „všech věcí“. A Buddha učil, že na žádné z těchto věcí, ať je jakákoliv, by se nemělo lpět a držet ji, jako by se jednalo o pocity „já“ nebo „moje“.

Toto tělo nemůže být drženo nebo vlastněno. A co se myslí týče, je to ještě zřejmější. Mysl je totiž ještě větší iluzí než hmota. Proto Buddha řekl, že jestliže je někdo odhodlán lpět na něčem, jako by to bylo jeho „já“, pak by měl raději lnout k tělu, protože tělo se mění daleko pomaleji než mysl.²¹⁾ Tělo není tak klamné jako mysl, která je nehmotná a neuchopitelná (*nāmadhamma*). Mysl, o které nyní mluvím, není tou myslí, o které jsem předtím hovořil ve smyslu té podstaty, která je totožná s prázdnotou. Nyní se jedná o mysl ve smyslu mentality a nahromaděných zkušeností, tedy té běžné mysli, která je známá všem obyčejným lidem. Ze spojení, které nastane při kontaktu mysli se světem, vyvstávají různé pocity lásky, nenávisti, zloby a podobně. To jsou *dhammy*, které jsou stěží uchopitelné a hůře udržitelné, než je tomu u hmotné *dhammy*, protože se jedná o iluze, zrozené z již poskvrněných iluzí. Lpění na těchto iluzích je mimořádně nebezpečné.

Buddha učil, že by se nemělo lpět ani na bdělé pozornosti (*sati-paññā*), která by neměla být uchopována, protože to je jen část přirozenosti. Díky připoutanosti k této věci vyvstane nové zmatení. Bude zde pocitový postoj „Já, jenž mám bdělou pozornost (*sati-paññā*)“, čímž vznikne představa „moje pozornost a moudrost“ jako nová připoutanost. Mysl je sklíčená a stažená v důsledku uchopování a lpění. Je navíc velmi vrtkavá a kymácí se sem a tam podle změn, kterými procházejí její připoutanosti. Mysl musí podstupovat tyto proměny, a snášet tak utrpení (*dukkha*). Poznání by mělo být nahlíženo prostě jako poznání. Pokud je někdo zmaten, lpí na tomto poznání a drží se ho, přičemž se mohou objevit všelijaké druhy vazeb k obřadům a rituálům (*sīlabbataparāmāsa*), prostřednictvím kterých bude zakoušet utrpení (*dukkha*) bez toho, aniž by si toho všiml.

S praxí *Dhammy* je to podobné – je to prostě jen praxe. Známe ji jako přirozenou pravdu, jejíž výsledný dojem bude vždy přímo úměrný praxi, která je opravdu uskutečněna. Výsledky nemohou být vázány k něčemu jako „já“ nebo „moje“. Pokud bude někdo lpět na praxi a bude se jí držet, je opět na omylu, vytvářeje tak další nepravou totožnost s předstíraným „já“, čímž zakouší utrpení (*dukkha*). Toto iluzorní lpění na praxi není rozdílné od lpění na něčem tak hrubém, jako je sexuální chtíč.

Úplná přirozenost je *suññatá*

Jakmile uskutečníme realizace na stezce, jejich plody a *nibbānu*, zjišťujeme, že toto všechno jsou *dhammy* neboli přirozenosti, které jsou „prostě takové, jaké jsou (*tathatā*)“. Nakonec i prázdnota samotná je pouze přirozenou záležitostí. Stejně tak tomu je i se samotnou *nibbānou*, která je shodná s prázdnotou. Pokud na nich někdo lpí nebo se jich drží, je to falešná *nibbāna* a falešná prázdnota, protože *nibbāna*, tedy pravá prázdnota, není vůbec uchopitelná. Takže můžeme říci, že pokud je *nibbāna* nebo prázdnota držena, je to chybná *nibbāna* a chybná prázdnota. Všechny tyto příklady demonstrují, že tu není absolutně nic, co by bylo oddělené od všech věcí (*dhamm*).

Slovo „*dhamma*“ značí „přirozenost“. Tato interpretace je ve shodě s původním významem tohoto slova, které označuje *dhammu* jako „věc, starající se samu o sebe“. Vše, co se může udržovat a starat o sebe, se nazývá *dhamma*. *Dhammy* jsou rozděleny do dvou kategorií: ty, které proudí, a ty, které neproudí. Není možné, abyste našli více než tyto dvě kategorie. Ty, které proudí, vytékají a mění se v důsledku nějaké přidané síly, která udržuje jejich existenci uvnitř tohoto proudu a změny; to znamená, že jejich přirozeností je tento proud samotné přeměny. To, co neproudí, nemůže ani vytéct a ani se měnit, protože nemá žádnou příčinu a podmíněnost. To je *nibbāna* neboli prázdnota a nic jiného. Je možné udržet sebe sama beze změn; to je samo o sobě stavem neměnnosti.

Typ *dhammy*, která podstupuje transformaci, a ten typ, který nepodstupuje žádnou změnu, tvoří dohromady prosté *dhammy* – věci, které se udržují samy od sebe v určitém stavu. Takže zde není nic jiného než přirozenost, nic víc než elementy přirozenosti, tedy pouze *dhammy*. Jak by mohly být pouze *dhammy* něčím jako „já“ nebo „moje“? V této souvislosti slovo „*dhammy*“ označuje přirozenost; jinými slovy *dhammy* jsou „prostě takové, jaké jsou“; nemohou ani být jiné. Jsou tu pouze *dhammy*. „Všechny věci“ nejsou nic než *dhammy*; nejsou tu žádné *dhammy*, jež by byly oddělené od „všech věcí“.

Pravá *Dhamma*, bez ohledu na aspekt, směr, stupeň nebo druh, musí být totožná s prázdnotou (*suññatā*), tedy zcela prázdná od „já“. Proto se musíme porozhlédnout a nalézt prázdnotu (*suññatā*) ve všech věcech, musíme prostudovat prázdnotu ve všech věcech, ve všech *dhammách*. Mluvíme-li v logických pojmech, pak:

všechny věci = *dhammy*
 všechny věci = *suññatā*
dhammy = *suññatā*

Můžeme to vyjádřit mnoha dalšími způsoby, ale důležité na tom je pochopit, že tu není nic oddělené od projevené přírody a že veškerá přirozená existence je prázdná. Na ničem, ať je to cokoliv, by se nemělo lpět a nemělo by to být drženo jako „já“ nebo „moje“. Takže odtud lze jasně vidět, že prázdnota je přirozeností všech věcí. Prázdnota může být rozeznána pouze po ukončení všech možných zmatků. K tomu, abyste poznali prázdnotu, tu musí být *paññā*, která není pomatečná, která je neposkvrněná, čirá a pravá.

Nevědomost prázdnoty

Je tu další kategorie *dhamm*, tzv. *dhammy* nevědomosti (*avidždžā*), falešné vědění a zmatení, což je reakce vzniknuvší ze spojení mysli s hmotným světem forem. Již jsme se zmínili o tom, že když mysl ne-

boli mentální *dhamma* přichází do kontaktu s hmotnou *dhammou*, nastává pocitová reakce. Tato zkušenost může přerůst buď ve spočinutí na stezce nevědomosti (*avidžžā*), nebo v projevení jasného a správného poznání a vědění (*vidžā*). Směr, kterým se tato zkušenost dá, je odvislý od vnějších podmínek a přirozenosti skupiny přimíchaných věcí a vazeb (*saṅkhāry*), které zabarvují tuto zkušenost. Jsou to prostě další *dhammy*, tedy *dhammy* nevědomosti, způsobující lpění a držení se iluzorního „já“ a věcí, které se vážou k „já“. Nezapomeňte však, že se jedná jen o *dhammy* a že jejich pravou podstatou je prázdnota.

Nevědomost je prázdnota (*suññatā*), stejně jako jsou jí moudrost a *nibbāna*. Jestliže na ně všechny nahlédneme stejně a poznáváme v nich *dhammy*, budeme neustále poznávat jejich vyprázdňování se od „já“. *Dhammy* tohoto stupně, přesto, že jsou jedné a té samé podstaty jako prázdnota, mohou stále přerůstat v nevědomost a mohou stále dávat podnět ke vzniku iluze pocitu „já“, jenž vyvstává ve vědomí. Proto bychom si měli dávat pozor na *dhammy* držení a lpění stejně jako i na *dhammy* nevědomosti, které jsou také zahrnuty ve všech věcech.

Tato nevědomost držení a lpění nenastane tehdy, když skutečně pochopíme podstatu všech věcí. Pokud ji nepochopíme a jen slepě propadáme vlivu našich zvířecích pudů, které jsou stupidní a zmatené, otevíráme stále a stále dokořán dveře *dhammám* nevědomosti.

Jsme plní držení a lpění, jako kdyby to byl zděděný pozůstatek, který byl předáván stále dál a dál již po nezměrně dlouhou dobu. Můžeme to spatřit již od chvíle narození, kdy se nám dostalo školy života od těch, kdo nám byli blízcí. Něco z toho jsme poznávali záměrně a něco náhodně, pouze prostřednictvím své nevědomosti a jen na základě držení se pocitu „já“ a věcí, jež náleží k „já“. Nikdy jsme nebyli cvičeni v neosobním duchu bezjáství. Děti nikdy neobdržely tento způsob výuky a tréninku. Jsou cvičeny pouze v pojmech vztahujících se k „já“. Dětská mysl nemá zpočátku nějakou dobu po narození silně zakořeněný vjem „já“, nicméně je drážděna a rozněcována vnějším prostředím. Ve chvíli, kdy dítě otevře své oči a spatřuje něco, nebo když cokoliv prožívá, je vedeno vnějším prostředím k tomu, aby lpělo

na tomto objektu a považovalo jej např. za „svého otce“, „svou matku“, „svůj domov“, „své jídlo“ apod. Dokonce i nádobí, ze kterého dítě jí, si přivlastní pocitem „moje“ a nikdo jiný ho nemůže používat. Tento neúmyslný proces vyvstání, vývoje a růstu dětského vědomí *ega* se vytváří neustále podle své vlastní zákonitosti. Po čase dítě přeroste v dospělého jedince naplněného mnoha připoutanostmi a poskvrněného mentálními nečistotami, které mu tyto připoutanosti způsobují. Takže potom pro nás platí, že *ego je život* a *život je ego*. Život se stává neoddělitelný od utrpení (*dukkha*), pokud je instinktivní pud lpění na „já“ uznáván za něco zcela běžného v životě, jenž tak nabývá všechny symptomy utrpení (*dukkha*) – tj. těžkost, sklíčenost, nesnadnost, staženost, potlačení, průbojnost a palčivost.

Dhammy hlouposti, zmatku a nevědomosti vyvstávají neustále, neboť naše kultura a životní styl, který žijeme, podporuje *dhammu* *ega*, sobeckosti a nevědomosti. Naše prostředí nepodporuje *dhammy* poznání. Následkem toho si odpykáváme trest za náš „původní hřích“. Jsme trestáni za to, že se necháváme svádět naší zjevnou autonomií (*ega*) a iluzí pocitu „já“ bez toho, abychom dospěli k vyřešení naší životní lekce. Mladí lidé si neuvědomují tento trest, lidé středního věku si ho také neuvědomují a i mnozí staří lidé si ho nejsou vědomi. Měli bychom být alespoň schopni realizovat životní lekci ve středních letech nebo ve stáří, abychom unikli trestu a dostali se z klece cyklů zrození a smrti (*vattasamsára*), a dosáhli tak neohraničené jasnosti, svobody a míru.

Laskavost a držení

Faktem je, že pokud někdo ulpívá a drží se i třeba laskavosti, je to *dukkha*. V tomto smyslu je to, co je ve světě běžně považováno za dobré, ve skutečnosti falešné nebo špatné. Takzvaná laskavost, dobrota je stále *dukkha*; ten, kdo je naplněn laskavostí, trpí bolestí (*dukkha*), která mu právem náleží, protože není ještě prázdný; je stále zaneprázdněn a znepokojen. Pouze pokud je zde *suññatá*, dostává-

te se za omezení laskavosti a může zde být pravé osvobození se od utrpení (*dukkha*).

Proto hlavním principem buddhismu objasněném ve větě „*Sabbe dhammā nálaṃ abhinivesāja*“ není nic jiného než úplné rozpuštění lpění a držení se věcí braných za „já“ či náležejících k „já“. Není tu za tím nic jiného.

Co můžeme dělat, když jsme zcela ztotožněni s uchopováním a když jsme my a uchopování vskutku stejnou věcí? Kdo může pomoci myslí, když se ocitne v podobném stavu? Odpověď na tuto otázku neleží nikde jinde než v mysli samotné.

Již jsme řekli, že tu není nic jiného než *dhammy*. Falešnost je *dhamma*, laskavost je *dhamma*, utrpení je *dhamma*, vyhasnutí utrpení je *dhamma*, prostředek léčící utrpení je *dhamma*, tělo je *dhamma* a mysl je *dhamma*. Proto zde není nic jiného než *dhammy*, které musí pokračovat podle svých přirozeností v závislosti na mechanismech, které jsou v nich uloženy. A nezáleží na tom, zdali něco nazýváme jako „dobré“ a něco jako „špatné“.

Jestliže někdo v kontaktu se světem postupně rozvine bdělou pozornost až k jasnému nazírání a moudrosti, říkáme, že je naplněn „dobrotou“ neboli „ctností“ (*puñña*). Pokud se však v kontaktu se světem jiná osoba postupně vyvine v tvora plného stupidnosti a zmatku, říkáme, že je naplněn „špatností“ (*pāpa*).

Když se podíváme kolem sebe, můžeme vidět, že nikdo není od narození znevýhodněn; každý z nás se narodil s očima, ušima, nosem, jazykem, tělem a myslí. Ve vnějším světě každého z nás jsou stejné formy, zvuky, vůně, chutě, hmatové vjemy a mentální objekty. Každý z nás má příležitost přijít do kontaktu s těmito věcmi a my všichni toho využíváme a kontaktujeme tyto věci stejným způsobem. Řekněte mi, proč se potom tříštíme do skupin, kdy jedni následují stezku hlouposti, která je plně trestuhodná a nezdravá, a jiní jdou po stezce moudrosti, která je ctnostná a dovedná?

Jsme šťastní, že *dhammy*, včetně těch škodlivých, jsou oporami pro lidstvo. Utrpení nás trestá a nutí nás pamatovat si chyby. Jsme jako děti, které se pokoušejí vzít do ruky něco hořícího, ale nedělají to

s radostí, neboť si uvědomují možné ohrožení popálením a z toho vzniknuvší následky. Co se týká hmotných věcí, snadno je lze vidět a prohlédnout, kdežto ve chvíli, kdy máme sebrat oheň za účelem držet ho a lpět na něm (resp. lpět na plamenech chtivosti, odporu a zmatku), ne všichni si uvědomíme, že držíme nějaký nebezpečný plamen. Nedojde nám, že jsme svedeni a že chybně věříme tomu, že se jedná o něco láskyplného a toužebného, a tak se nemůžeme nikdy zlepšit. Nikdy se nenaučíme svoji lekci.

Spalování *dhamm*

Existuje tu pouze jeden způsob léčby, a sice prošetření pravé přirozenosti všech těchto *dhamm* do té doby, dokud nepoznáme, že TYTO *DHAMMY* JSOU OHNĚM! Nemůžete na nich lpět nebo je držet. Uvědomíme-li si to, kráčíme po stezce *sati-paññá*, přičemž se učíme a naplňujeme svoje životní lekce a pamatujeme si přitom, že kdykoliv je něco považováno za „já“ nebo „moje“, dojde ke vznícení ohně. Tento oheň však není tím ohníčkem, který popálí prst či ruku; je to oheň, jenž stravuje mysl a srdce. Někdy spálí uvnitř nás všechno tak důkladně, že si ani neuvědomíme, že tu vůbec nějaký oheň je. Upadneme tak do hořící masy, kola zrození a smrti (*vattasamsára*), což je ten nejžhavější oheň, který tu existuje. Je dokonce ještě žhavější než spalující a tavná pec. Pokud neprohlédneme a nebudeme nahlížet na věci podobně jako dítě, které se popálilo při kontaktu s ohněm a dává si tím pádem pozor, aby se mu to znovu nestalo, můžeme dopadnout tak bídne, že budeme spáleni tím nejhroznějším způsobem.

Buddha vysvětloval, že jakmile si někdo uvědomí bolestné následky lpění a držení se, bude jeho mysl schopna uvolnit své stažení. Proto vyvstává otázka: „Spatřili a uvědomili jste si už bolestné následky lpění a držení se?“ Jestliže jste je nespatri, neuvolnili jste ještě ani své stažení, a jestliže jste neuskutečnili uvolnění se ze stažení, nemůžete být ani prázdni. Při jiné příležitosti Buddha učil, že kdykoliv někdo spatří a uvědomí si prázdnotu (*suññatā*), nalézá tím uspokojení

v *nibbānē*. Mysl toho, kdo si bude opravdu schopen uvědomovat ne-skutečnost vjemu „já“, je schopna nalézt uspokojení v *ājatana* (zkušenosti) z *nibbāny*. Vše, co lze poznat prostřednictvím zraku, sluchu, čichu, chuti, těla nebo mysli, se nazývá *ājatana* (zkušenost). *Nibbāna* je zde označena jako *ājatana*, protože to je prostě jen další *dhamma*, kterou lze zakusit. Proč bychom měli být tak hloupí a neodhodlali se ji prožít? Budeme schopni ji poznat od chvíle, kdy si uvědomujeme stav prázdny od „já“, který je dosažitelný díky uvolnění se od lpění a držení se, a staneme se tak uspokojeni touto zkušeností (*ājatana*), což je *nibbāna*. Ale je to obtížné. Jak už jsem se zmínil, náš život je naplněn neustálým ulpíváním. Pokud není ustání a úleva od tohoto ulpívání, není tu ani žádná prázdnota, a tudíž tu není ani uspokojení z prožitku *nibbāny*.²²⁾

Můžeme si uvědomit pravdivost těchto slov při pohledu na jiná náboženství. Jiná náboženství nemají ustálený pojem „ulpívání a držení se pocitů ‘já’ a ‘moje’ (*attavādupādāna*)“.²³⁾ Proč je tomu tak? Protože učí ostatní, jak lpět a držet se svého „já“. Protože nepovažují takové ulpívání a držení se pocitu „já“ za něco špatného, stává se tento pocit „já“ tou správnou totožností; ve skutečnosti se tato falešná pozice stává cílem tohoto náboženství nebo sekty. Zastánci této sekty učí uskutečnění Já. V buddhismu je však připoutanost k „já“ specifikována jako znečistění, hloupost a zmatek. Buddhistická praxe leží ve svém úplném zřeknutí se. Z toho vyplývá, že úplné učení principu *anattā* (ne-já) je možné nalézt pouze v buddhismu. Na rozdíl od sekt, které učí získání schopnosti držení se „já“, my učíme úplné zničení vjemu „já“. Cílem tohoto učení je vnímat zkušenost stavu *anattā* (ne-já), což je podmínka, naleznutelná ve všech věcech prázdných, bez „já“.

Pouze buddhisti mluví o *anattā*. Poznání a pochopení tohoto principu může vyvstat pouze u toho, komu došlo, že všechny věci jsou ve své podstatě ne-já, a proto by neměly být nikdy uchopovány a drženy. Jestliže je někdo veden k tomu, že tu je „já“, jež musí být uchopováno a drženo, nezbyvá mu žádný způsob praxe, pomocí které by realizoval prázdnotu (*suññatā*) vjemu „já“.

Musíme pochopit, že stejně jako je nutné vidět nebezpečí ohně,

aby se tak zamezilo možnému popálení, je nutné vidět i nebezpečí ohně chtivosti, odporu, zmatku a lpění na pocitu „já“, což je základní příčinou vznícení všech ohňů. Provádíme-li tuto praxi, stáváme se postupně znuděni touto falešnou totožností s pocitem „já“ a zbaveni chuti po prožitcích způsobených těmito ohni. Potom jsme schopni uvolnit stažení způsobené těmito ohni a již nikdy nemáme v úmyslu prožívat popálení jakýmkoliv dalším ohněm.

6

PROSTÉ POCITŮ

„JÁ“ A „MOJE“

Nyní uskutečňujeme prázdnotu (*suññatā*), která pokud je opravdu prožívána, přináší uspokojení v *nibbānē*. Musíme důkladně pochopit, že první úrovní prázdnoty je neúčast pocitů „já“ a „moje“. Pokud jsou tyto pocity stále přítomné, je to důkaz toho, že mysl není prázdna. Je „zanepřázdňená“ uchopováním a lpěním.²⁴⁾ Můžeme použít slovo „prázdna“, chceme-li vystihnout osvobození od pocitu „já“ a věcí náležejících k „já“. Slova „zanepřázdňená“ nebo „pobouřená“ použijeme tehdy, chceme-li vystihnout stav zmatení, sklíčení a znepokojení v důsledku pocitů „já“ a „moje“.

Čím se vyznačuje realizace oproštění se od pocitů „já“ a „moje“? V písmech je zmínka o jedné Buddhově řeči, kde jsou proneseny čtyři poučky ve dvou dvojicích:

Pociťuj, že tu není nic, co jsem „já“

(*Na abhāṃ kavačini*),

Buď bezstarostně a nepochybně přesvědčen o tom,
že tu není nic, co bych mohl být „já“

(*Na kassači kiñčanāṃ kismiñči*);

Pociťuj, že tu není nic, co by bylo „moje“

(*Na mama kavačini*),

Buď bezstarostně a nepochybně přesvědčen o tom,
že tu není nic, co by mohlo být „moje“
(*Kismiñči kiñčanam natthi*).²⁵⁾

Někdo si může uvědomovat, že tu není nic, co jsem „já“, ale i přesto tu někdy zůstává jakési znepokojení z toho, že tu je něco, co je „mnou“. Pociťujeme, že tu není nic, co by bylo „moje“, ale přesto nemůžeme zabránit vzniku pochybností, zda tu ve skutečnosti nemůže být něco, co „moje“ je. Nicméně je třeba prožívat absolutní neotřesitelně jasné uvědomování si toho, že tu není nic, co by bylo vnímáno jako „já“ a nic, o co bychom se měli strachovat, uznáváje to jako možné „já“; zkrátka si musíme být jistí tím, že tu není nic, co by náleželo k „já“, a nic, co by nás udivovalo, trápilo, přivádělo do rozpaků a co bychom drželi v naději a očekávání. V okamžiku osvobození se od těchto čtyř předpokládaných vazeb je možné zakusit to, co Buddha prosazoval a šířil (tj. prázdnotu). Komentář k tomuto bodu to vystihuje velmi stručně:

Neberte věci, jako by byly „já“
(*Na attanena*).

Neberte věci, jako by náležely k „já“
(*Na attanidjena*).

A tato slova jsou dostačující. Snažte si představit, co by zde zůstalo, kdyby zmizelo vědomí uchopujícího ega. Přestali byste nahlížet na cokoliiv kdekoliiv jako na něco, co by existovalo pořád či co by existovalo nyní nebo co by v sobě mělo potenciální schopnost stát se svébytným „já“ nebo tím, co náleží k „já“. V současnosti neexistuje žádné „já“, a proto není potřeba se znepokojovat pocitem „já“, který nemůže vyvstat ani v současnosti, ani nevyvstal v minulosti a nemůže vyvstat ani v budoucnosti. Mysl realizovala *suññatá* prostřednictvím jasného prozření skutečnosti, že tu opravdu není nic, co může naplňovat význam slov „já“ a „náležící k já“. Všechny věci jsou *dhammy*, přirozené věci; zkrátka to jsou elementy projevené přírody.

Mysl je *suññatā*

Úplná samojediná mysl je ta mysl, která je totožná s prázdnotou (*suññatā*). Řekneme-li, že mysl získala či realizovala prázdnotu, budou tomu někteří lidé rozumět tak, že mysl je jedna věc a prázdnota druhá. Řeknete-li, že mysl dochází k poznání prázdnoty, není to také dostatečně správné vyjádření. Pochopte prosím, že kdyby mysl nebyla jednou a tou samou věcí jako prázdnota, nebyla by zde žádná možnost, jak poznat prázdnotu. Mysl je ve svém přirozeném stavu prázdnotou (*suññatā*); to, co zasahuje a překrývá zření prázdnoty, je cizí pošetilostí. Tudíž jakmile pošetilost zmizí, mysl a prázdnota jsou totožné. Mysl potom zná sebe samu. Nemusí se zaměřovat někam jinam jenom proto, aby cokoliv poznala. Zachová si poznání prázdnoty, tedy poznání ničeho jiného než osvobození se od pocitů „já“ a „moje“, resp. toho, co náleží k „já“.

Je to tato prázdnota, která je jednoduše tím nejvyšším učením Buddhy; tento fakt dokazuje to, že Buddha v *Samjutta-nikája* říká, že tu nejsou žádná slova vyřčená *Tathágatou*, která by se netýkala prázdnoty (*suññatā*). V rozpravě (*sutta*) říká, že nejhlubším a nejdokonalejším učením je to, které se zabývá prázdnotou, a že vše ostatní je povrchní. Pouze učení *suññatā* je tak hluboké, že se musí ve světě objevit *Tathágata*, aby jej mohl učit. Ostatní záležitosti jsou povrchní a nevyžadují *Tathágatovu* přítomnost a vysvětlení.

Suññatā pro laiky

V jiné pasáži ze *Samjutta-nikája* Buddha říká, že *suññatā* je *dhamma*, která dává laikům stále trvajícím užitek a podporu. Je tu zmínka o skupině bohatých lidí (laiků), kteří jdou navštívit Buddhu a ptají se ho na *dhammu*, která by pro ně měla dlouhotrvající užitek a přinesla blahobyť těm z nich, kdo mají rodinu neboli těm, „kdo jsou spoutáni manželkou a dětmi, jež se natírají santalovými krémy a voňavkami“²⁶. Buddha jim na oplátku řekl tuto *suttu* o prázdnotě (*suññatā*). Když

namítali, že je to pro ně příliš složité učení, přizpůsobil jakoby svůj výklad a sestoupil na nižší úroveň, ne však níže, než jsou praxe vedoucí ke „vstoupení do proudu“ (*sotápattidjāṅka*)²⁷⁾, což je dokonalá realizace Buddhy, *Dhammy* a Sanghy společně s ctnostným chováním, které uspokojí ty Vznešené (*arijakantasīla*). Ve skutečnosti však byli tito laici Buddhou vlákáni do pasti. Buddha je obratně zavedl do své pasti a takříkajíc je oblafl, řekneme-li to dnešním hovorovým jazykem. Tito laici nechtěli prázdnotu (*suññatā*), ale Buddha jim dal něco, co jim zabránilo uniknout od prázdnoty (*suññatā*). Hodil na ně laso, které je připoutalo v prázdnotě. Existuje totiž jen jedna cesta, jak vskutku realizovat Buddhu, *Dhammu* a Sanghu a jak docílit ctnostné chování, které uspokojí ty Vznešené. Touto cestou je neustálé zření marnosti veškerého uchopování a lpění.

Myslíte si nyní, že neměl Buddha pravdu, když tvrdil, že *suññatā* je záležitost určená pro laiky? Kdyby měl pravdu, museli bychom být nyní v této současné době zcela chybuujícími blázny, protože si myslíme, že *suññatā* není určená pro ty, kdo mají rodinu, ale že je to záležitost striktně určená pouze pro ty, jež odcházejí do *nibbāny*, ať to je kdekoliv. Tak nějak lidé nyní hovoří. Zde však vidíme ukázkou toho, jak Buddha mluví zcela odlišným způsobem, kde říká, že tento princip prázdnoty (*suññatā*) má přímý užitek a přináší blahobyť těm, kdo mají rodinu. Kdo má tedy pravdu a kdo ji nemá? Pokud by měl Buddha pravdu, museli bychom souhlasit s tím, že je třeba přešetřit pravý význam jeho slov. Způsob, jakým je třeba to udělat, je přijít na to, kteří lidé žijí v největším utrpení a nesnázi a mají mysl spalovánu uprostřed vysoké pece. Není to nikdo jiný než laici. Ti, kdo jsou v žáru ohně, se musí porozhlédnout po prostředcích, pomocí kterých by byli uprostřed tohoto žáru uhašeni. Není místo, které si musí vybojovat a kam je třeba se schovat; vše je oheň. Neexistuje nic, co by nevzplahnulo v oheň ve chvíli, kdy je to uchopeno. Proto je třeba nalézt bod absolutního chladu a rozvahy, který je přímo zde uprostřed ohně. Tímto bodem je prázdnota (*suññatā*), čili osvobození se od „já“ a od všeho, co náleží k „já“.

Laici musí odhalit prázdnotu (*suññatā*) a spočinout uvnitř její sfé-

ry. Pokud není laik schopen žít přímo v jejím středovém bodě, pak je pro něho alespoň důležité, aby věděl, že je nutné spočívat uvnitř její sféry nebo mít o prázdnotě dostatečně srozumitelné poznání. Spočívání uvnitř sféry prázdnoty je považováno za dlouhotrvající užitek pro laiky.

Tato skupina lidí se ptala Buddha, co by pro ně mělo dlouhotrvající užitek. Buddha jim odpověděl: „*Dhammy* přímo spojené s prázdnotou překračují omezení světa (*Suññatāppaṭisamjuttā ló-kuttara dhammā*).“ Překročení omezenosti světa je zároveň překročením dosahu ohně. Být přímo spojen s prázdnotou znamená být prostý lpění na „já“ nebo na tom, co náleží k „já“. Takže věta „*Dhammy* přímo spojené s prázdnotou překračují omezení světa“ je dar od Buddha přímo určený laikům. Buddha na tom trval ve svých vlastních slovech. Zvažte, prosím, znova, jak důležité je naše zaměření pozornosti k tomuto principu. Není tu ve skutečnosti pouze jeden jediný předmět k diskusi, o němž má cenu se bavit? V jiné *suttě* Buddha jasně prohlašuje, že *suññatā* je *nibbána* a že *nibbána* je *suññatā*, tedy osvobození od nečistot a utrpení (*dukkha*). Proto *nibbána* je správný směr určený také pro laiky. Pokud laici stále neznají význam *nibbány* a nespočívají uprostřed její sféry, musí žít uprostřed plamenů ohně daleko více než jakékoliv jiné skupiny lidí.

Prosté utrpení

Význam slova *nibbána* je jasně definován jako osvobození se od *dukkha* a od mentálních nečistot, které způsobují *dukkha*. Pokaždé, kdy je mysl prostá pocitů „já“ a „moje“, je prožívána *nibbána*. Například nyní, kdy sedíte a čtete tuto knihu, máte pravděpodobně mysl prostou pocitů „já“ a „moje“, protože zde není nic, co by vyvolávalo tyto pocity. Jsou tu prostě jen slova, která čtete kvůli potřebě zřeknutí se pocitů „já“ a „moje“. Pokud zde je nějaká prázdnota (a já pouze používám slovo „nějaká“, což nemusí být ještě ta dokonalá a neměnitelná prázdnota), spočíváte již ve sféře *nibbány*. I když se nejedná ještě

o absolutní nebo dokonalou *nibbānu*, je to v základě ta samá *nibbāna*.

Dhammy mají mnoho významů, úrovní a stupňů. *Dhamma*, která je *nibbāna*, leží v mysli každého jedince v okamžiku, kdy je do určité míry oproštěn od vjemů „já“ a „moje“. Buďte si, prosím, vědomi tohoto neosobního pocitu; dobře si jej zapamatujte a uchovejte si ho v sobě. Někdy, když přijedete domů, budete mít pocit, jako byste navštívil obydlí někoho jiného. Nebo když budete doma provádět nějakou práci, budete mít pocit, jako kdybyste někomu vypomáhali v jeho práci v jeho bytě. Tento druh pocitu se bude neustále objevovat a utrpení (*dukkha*), jež bylo návykově spojováno s obydlím a prací, zmizí. Budete spočívat s myslí oproštěnou od pocitů „já“ a „moje“ po celou dobu. Tím vás zdobí svatá *nibbāna* neboli *suññatā*, kterou máte ověnčen krk.²⁸⁾ *Suññatā* je ochrana proti všemu utrpení, nebezpečí a neštěstí. Je to ryzí svatá ozdoba Buddhy; cokoliv jiné je pouhá šalba.

Budete-li používat tato moje slova tím samým způsobem jako já, budete mě brzy obviňovat z toho, že vám dávám velké množství zbylého nepotřebného zboží. Neberte mě za někoho, kdo nabízí Buddhovo zboží na tržišti. Myslete si spíše, že my všichni jsme společníci v *dukkha*, protože jsme narozeni, budeme staří, nemocní a umřeme. Proto jsme my všichni žáky Pána Buddhy. Pokud je zde něco vysloveno, je to myšleno v zájmu dobra, aby to vzbudilo zájem. Nicméně ti, kdo mají správnou pozornost (*sati-paññā*), budou sami pro sebe schopni vidět pravou skutečnost, aniž by mi museli věřit. Toto zření bude postupně otevírat cestu k dalšímu studiu, čímž nakonec dosáhnete konečné pravdy. V tomto duchu prošetřování budeme posouvat naše studium k předmětu poznávání elementů (*dhātu*).

7

ELEMENTY PRÁZDNOTY

Slovo „*dhātu*“ má stejný význam jako slovo „*dhamma*“. Vezmemeli to etymologicky, mají tato slova stejný kořen „*dh-*“, který znamená „udržet, opatrovat, sevřít, žít“. Slovo *dhātu* je něco, co může podržet sama sebe. Stejně jako tomu je s *dhammami*, měnící se *dháty* udržují sebe sama prostřednictvím změny a neměnící *dháty* udržují sebe sama skrze neměnnost. Měli bychom studovat ty *dháty*, které jsou věcmi, jež nejsou schopny mít své vlastní substance.

Které elementy, jež znáte, by mohly být samotnou prázdnotou, esencí *suññatā*? Studenti fyziky a chemie znají pouze hmotné prvky, kterých existuje na sto, přičemž stále objevují další a další. Žádné z těchto elementů nemohou být samotnou prázdnotou (*suññatā*). Pokud bychom řekli, že jsou prázdnotou (*suññatā*), měli bychom za to, že jejich nejhlubší význam je prázdnotou, ale ony samotné prázdnotou nejsou, protože jsou pouze hmotnými elementy (*rūpa-dhātu*). Existují také nehmotné elementy (*arūpa-dhātu*), prvky mysli nebo vědomí, které leží za dosahem takových oborů, jakými jsou fyzika a chemie. Je třeba studovat Buddhovu vědu ještě před tím, než pochopíte nehmotné, neuchopitelné elementy, které jsou záležitostí mysli a srdce.

Prázdný element

Ve kterém z těchto dvou druhů elementů spočívá prázdnota? Jestliže by člověk řekl, že *suññatā* je hmotný element, jeho nebo její přítel by

pukl smíchy. Někteří lidé by řekli, že to je nehmotný nebo bezforemný element, a zde by zase pukli smíchy ti Vznešení (*arijā*). Prázdnota není ani hmotný a ani nehmotný prvek, ale je to třetí druh elementu, který leží za poznaným obzorem obyčejných lidí. Buddha jej nazýval „uhasínající element“ nebo „ustávající element“ (*nirodha-dhātu*). Slova „hmotný element“ (*vattbu-dhātu*) nebo „foremný element“ (*rūpa-dhātu*) označují hmotný podklad ve viditelných formách, zvucích, vůních, chutích nebo hmatatelných objektech. „Bezforemný element“ (*arūpa-dhātu*) označuje mysl a srdce v průběhu mentálních procesů a myšlenky a zkušenosti, které vyvstávají v mysli. Existuje pouze jeden druh elementu, jenž není zahrnut v těchto dvou kategoriích. Je to element, který je kompletním protikladem a zrušením všech předchozích elementů. V důsledku toho Buddha nazýval tento druh někdy „svěžím elementem“ (*nibbāna-dhātu*), někdy „uhasínajícím elementem“ (*nirodha-dhātu*) a někdy „nesmrtelným elementem“ (*amata-dhātu*).

Oba pojmy, *nirodha-dhātu* a *nibbāna-dhātu*, znamenají „uhasení“. Je to uhasínající element, tedy prvek, jenž zháší všechny ostatní prvky. *Amata-dhātu* značí „prvek, jenž neumírá“. Všechny ostatní prvky umírají. Musí zemřít, protože je jejich přirozeností, aby zemřely. Prvek *nirodha-dhātu* není svazován omezením zrození a smrti; naopak je to naprosté vyhasnutí všech elementů. *Suññatā* je tím, co zůstává v tomto elementu, a proto je možné to také pojmenovat jako „*suññatā-dhātu*“, protože se jedná o prvek, který je pro všechny ostatní prvky (*dhāty*) zdrojem prázdnoty.

Pokud se někomu podaří pochopit ty věci, jež se nazývají „*dhāty*“, je nasnadě, aby dostatečně pochopil Dhammu. Elementy musí být studovány tímto způsobem. Nebudte svedeni klamným myšlením, že poznání čtyř základních elementů (země, vody, větru a ohně) je dostatečné; tyto elementy jsou určeny dětem. O těchto elementech se již mluvilo a učilo ještě za doby před Buddhou. Avšak je třeba, aby člověk pokračoval dál ve svém poznávání a pochopil nehmotný prvek vědomí (*viññāṇa-dhātu*), prvek prostoru (*ākāsa-dhātu*) a prvek prázdnoty (*suññatā-dhātu*), což je úplné uhasení země, vody, ohně,

větru, vědomí a prostoru. Element prázdnoty je tím nejbáječnějším prvkem v celém pojetí buddhismu.

Stručně řečeno, prvky země, voda, vítr a oheň zapadají do kategorie hmotného neboli foremného elementu (*rúpa-dhātu*). Mysl, vědomí jako vjem a mentální proces zapadají do kategorie bezforemných elementů (*arúpa-dhātu*). Potom *nibbána*, tento element prázdnoty (*suññatá-dhātu*), náleží do kategorie uhasínajícího elementu (*nirodha-dhātu*). Musíte nalézt vhodnou dobu a klidné místo, kde se posadíte a pohlédnete na všechny tyto prvky. Budete jasně vidět, že tu jsou pouze tyto tři druhy. Potom začnete odhalovat *suññatá-dhātu* neboli *nibbána-dhātu* a pochopíte, co se skrývá za pojmy *anattá* nebo *suññatá*, o kterých zde diskutujeme.

Můžeme navrhnout princip, do kterého začleníme foremné elementy (*rúpa-dhātu*) a bezforemné elementy (*arúpa-dhātu*) jako prvky, jež jsou přítomny v uchopování a lpění na pocitech „já“ a „moje“. Při neúčasti lpění na pocitech „já“ a „moje“ je zakoušen ustávající neboli uhasínající element (*nirodha-dhātu*). Je možné říci, že jestliže se objeví uhasínající element, lze zakoušet pouze prázdnotu (*suññatá*). Stav, jenž je osvobozený od pocitů „já“ a „moje“, jasně projevuje sebe sama. Kdyby do tohoto stavu vstoupily jakékoliv další elementy, budete na ně nazírat jako na formu, jméno, viditelný objekt, zvuk, čich, chuť, dotknutelný objekt, pocit, vzpomínku, myšlenku, vědomí a tak dále. Každý z tohoto zcela zmateného zástupu vjemů má podíl ve hře vyvstávajícího lpění – které se může projevit v podobě lásky nebo jindy jako nenávisť.

My všichni máme tyto dva základní a dominující mody: uspokojení a neuspokojení. Jsme obeznámeni pouze s těmito dvěma způsoby. Byli jsme zaujati pouze získáváním něčeho, co jsme pociťovali za žádoucí, a utíkáním od něčeho nebo ničením toho, co jsme vyciřovali jako nepřijatelné. Věci jsou ustavičně ve změně a v zaneprázdnění nemůže být pobouřená mysl nikdy prázdna. Co musíme udělat pro to, abychom ji učinili prázdnu? K tomu, aby byla prázdna, bychom museli překročit neboli dostat se za všechny tyto zaneprázdnující

a měnící se elementy a spočinout v pozici ztotožnění se s elementem *suññatá*.

Za všemi elementy

Buddha používal jiný příměr trojího dělení, aby nám ukázal zvláštní odlišnosti elementů. Nejprve to byl element odřeknutí (*nekkhama–dhātu*), což je příčina pro sebezapření od smyslového potěšení; za druhé to byl nehmotný element (*arúpa–dhātu*), příčina pro odtažení se od hmotného podkladu; a za třetí to byl element uhašení (*nirodha–dhātu*), což je příčina pro odtažení se od všech podmíněností neboli smyšlených konceptů (*sañkhata*). Zříme-li element sebezapření (*nekkhama–dhātu*), uzpůsobuje nás to ve schopnosti odříct si smyslové potěšení, protože se jedná o prvek smyslového protikladu. Proces, při kterém zříme prvek, který je opakem smyslovosti, nazýváme „zření elementu sebezapření“. Smyslovost je oheň; významem elementu odříkání je „nenechat se spalovat ohněm smyslovosti“. Mysl, která se odtáhne od smyslovosti, je mysl, která obsahuje tento zvláštní element.

Jakmile se lidé dokážou osvobodit od smyslovosti, připoutají se ke krásným a příjemným věcem, které, i když nejsou spojeny s hrubohmotnou smyslovostí, jsou stále ve foremné oblasti neboli v materiálním světě, avšak na zjemnělé úrovni. Například zde jsou vidoucí (*rišiové*), světci (*muni*) a adepti (*jógini*), kteří jsou připoutáni k blaženostem z meditativního pohroužení se do hmotně vytríbených objektů (*rúpadžhána*). Nebo lze ve spíše světském projevu spatřovat starší lidi, kteří jsou připoutáni ke starožitnostem nebo k nádherným vylisovaným bylinkám. Ačkoliv nejsou tyto věci spojeny s nejhrubší smyslovostí, jsou tito lidé ještě více ztraceni než ti, kdo jsou pohlceni v hrubohmotných slastech, jakými je například smyslná rozkoš. Jsou připoutáni k materiální formě a nejsou schopni se jí vzdát. Nejprve musíme pochopit bezforemný element (*arúpa–dhātu*), abychom se dokázali osvobodit od hmotně vytríbených připoutaností. Tímto bezforemným elementem je prvek (*dhātu*), který je mimo dosah formy.

A k čemu se následně připoutá ten, kdo je schopen se osvobodit od připoutanosti k hmotným objektům? Takový praktikant se chytí do těch kauzálně podmíněných věcí, které vyvstanou jako něco neobyčejného. Jmenovitě se jedná o všechny prospěšné *dharmy*. Nemusíme zde mluvit o škodlivých *dhammách*; nikdo o ně nestojí. Ale lidé neustále sní o ctnostech a správných činech, které z nás učiní báječné lidi nebo nám zaručí znovuzrození v nebi. Nicméně být narozen v nebi je podmíněný stav (*saṅkhata*). Jsme chyceni v takové či jinaké totožnosti „já“ a máme takové či jinaké vazby náležející k „já“. Víme-li, že mít totožnost zvířete není dobrá věc, chceme mít lidské „já“. Zjistíme-li, že být lidskou bytostí není dobré, chceme se stát nebeskou bytostí. Když ani to není dobré, chceme se stát bohem Brahmou. Vidíme-li, že ani ztotožnění se s bohem Brahmou není to pravé, chceme se stát bohem Mahábrahmou (Velkým Brahmou). V každém případě tu stále zůstává pocit „já“; toto všechno jsou smyšlené koncepty (*sankhata*). Pouze díky prostupnosti uhasínajícího elementu (*nirodha-dhātu*) se můžeme vzdát všeho podmíněného a smyšleného.

Uhasínající element (*nirodha-dhātu*) je zároveň *nibbána dhātu*, čili ten konečný element, prvek dokonalého míru. Je to naprosté vyhasnutí pocitů „já“ a „moje“. Pokud je zde prožíváno absolutní a konečné vyhasnutí, stává se realizovaná bytost Arahatem a tomu se říká „element vychladnutí bez zanechání jakéhokoli paliva (*anupādisesa-nibbána-dhātu*)“. Jestliže není uhasnutí tím konečným vyhasnutím, stává se realizovaný méně Vznešeným (*arijā*). Toto uhasnutí se nazývá „element vychladnutí s nějakým doposud ponechaným palivem (*sa-upādisesa-nibbána-dhātu*)“. V tomto případě zde je stále ponechán zbytek ega; není to ještě ta nejzazší prázdnota.

Abychom to mohli shrnout, musíme předem znát všechny elementy (*dháty*), tedy základní prvky všech věcí. Prosím, snažte se pochopit tyto prvky na základě základního principu, jenž nám říká, že tu je element s formou (*rūpa-dhātu*), element bez formy (*arūpa-dhātu*) a element, jenž zháší oba předchozí elementy, tj. jak forem, tak i bezforem. Tento třetí element se nazývá uhasínající element

(*nirodha–dhātu*). Můžeme s jistotou prohlásit, že tu není mimo dosah těchto tří typů elementů nic jiného.

Někdy se něco dozvíme o Buddhově vědě, která obsahuje sféru fyzickou, mentální a duchovní. Díky této vědě jsme schopni získat úplné poznání všech věcí, což zabrání jejich jakémukoliv dalšímu uchopování. Prázdnota (*suññatā*) se musí vyznačovat dokonalým neuchopováním.

8

POZNÁNÍ SUŇŇATÁ

Nyní bych se rád obrátil k záležitosti týkající se „prožívání života s prázdnotou (*suññatā*)“, neboli spočívání v prázdnotě. Chceme-li tuto záležitost zvážit, musíme se důkladně podívat na významy mnoha slov. Zaměříme se zvláště na slova „znát“, „jasně vidět“, „realizovat“, „žít s ní“ a „být prázdny“. Můžeme pronést v běžném hovorovém jazyce tato následující přirovnání:

my známe	= my známe prázdnotu (<i>suññatā</i>)
my jasně vidíme	= my vidíme prázdnotu (<i>suññatā</i>) jasně
my realizujeme	= my realizujeme prázdnotu (<i>suññatā</i>)
my žijeme s ní	= my žijeme s prázdnotou (<i>suññatā</i>)
my jsme prázdni	= my jsme prázdni skrze prázdnotu – (my jsme <i>suññatā sama</i>)

Skutečné poznání

Většina lidí si může myslet, že slova „my známe *suññatā*“ znamenají, že jsme tuto záležitost (prázdnotu) prostudovali a nyní o ní diskutujeme. Pokud je toto naším veškerým jejím poznáním, potom neznáme prázdnotu dostatečně správně. Slovo „znát“ se v jazyce *Dhammy* nevztahuje k poznání, které přichází v podobě vědomostí získaných studiem, posloucháním a tak podobně. Takové vědění, i přesto, že tvrdíme, že to známe, není úplné a dokonalé. Slova „znát“ a „pochopit“

jsou v běžném každodenním jazyce pouze výrazy jak čteného a slyšeného projevu, tak i mentálního a rozumového procesu. Tyto činnosti nemohou být používány k poznání prázdnoty. Výraz „poznat prázdnotu“ se vztahuje k uvědomění si *suññatā* v mysli, která je opravdu prázdna. Musíme stále vědět, co se děje v mysli. Proto také je zapotřebí k poznání prázdnoty nechat v okamžiku poznávání vyvstat samotnou prázdnotu. Potom teprve víme, jaká ona vlastně je. Tomu se říká „poznání prázdnoty (*suññatā*)“.

Vyslechnutí či čtení o *suññatā* s následným logickým zjištěním, že prázdnota by vskutku mohla existovat nebo že by mohla vypadat tak či onak, není stále tím skutečným, co je zde označeno výrazem „poznání“. Toto neúplné konání je pouze jazykovým poznáním a pochopením. Považujte proto, prosím, slovo „poznat“, které je zde použito, za vjem, který zaujímá vskutku zvláštní místo v principech Dhammy v buddhismu.

Poznat *Dhammu* značí, že *Dhamma* je opravdu přítomná a že si to uvědomujeme. Podobně i výraz „poznat *suññatā*“ označuje fakt, že prázdnota je projevna v uvědomění. Proto vás podněcuji k tomu, abyste vždy rozpoznávali, že mysl má nezměřitelný rozsah prázdnoty a to i tehdy, když není absolutně nebo dokonale prázdna. Vskutku prázdnota je zde opakovaně pořád a pořád přítomna v jakýkoliv den. I kdyby to nebyla stabilizovaná absolutní prázdnota, bylo by to v případě, že si dáme práci s jejím pozorováním, i tak velmi dobré. Jestliže projevíme vážný zájem o tento druh prázdnoty již od začátku, bude toto odhodlání vytvářet spokojenost s prázdnotou, která nám usnadní postup naší praxe a přinese skutečný vývoj. Proto se fráze „poznat *suññatā*“ vztahuje na vjem prázdnoty projevnené v uvědomění.

Fráze „jasně vidět *suññatā*“ musí být také postupně jasně a přesně pochopena. Když si začneme uvědomovat prázdnotu v mysli, kontemplujeme tím tato slova. Zaměřujeme naše uvědomění na ně tak dlouho, až vyvstane jasné prostupující zření neboli úplné pochopení prázdnoty.

Význam fráze „my realizujeme *suññatā*“ je znova jedno a to samé. Vztahuje se to k okamžiku, kdy mysl realizuje prázdnotu. V kon-

venčních pojmech řekneme, že „my“ realizujeme prázdnotu, ale ve skutečnosti je to mysl, která to uskuteční. Toto uvědomění je „tím, co“ zakouší a realizuje *suññatá*.

Potom se fráze „život žitý s prázdnotou (*suññatā*)“ vztahuje k *suññatā-vihāna*. Žití a dýchání s neustálým uvědoměním si prázdnoty se nazývá „život žitý s *suññatā*“.

Fráze „být prázdňý“ znamená, že tu není žádný pocit „já“ či pocit něčeho, co je „náležící k já“; není tu žádné „já“ a „moje“. Tyto pocity jsou výtvořeny způsobené dychtěním a lpěním. Být oproštěn od těchto pocitů znamená „být prázdňý“. Co je tím, co je prázdňé? Opět se jedná o mysl, která je prázdňá, bez pocitů „já“ a „náležící k já“, a to jak ve svých hrubých, tak i jemných formách. Je-li v hrubých formách, říkáme tomu „ego“ a „egoismus“, a je-li v jemných formách, nazýváme to „já“ a „vědomí já“. Jestliže je mysl prázdňá do úrovně osvobození se i od zjemnělého vjemu „já“, říká se, že je mysl sama o sobě prázdňotou (*suññatā*). To se shoduje s učením některých dalších buddhistických tradic, které prohlašují, že mysl je prázdňota a že prázdňota je mysl; prázdňota je Buddha, Buddha je prázdňota; prázdňota je *Dhamma*, *Dhamma* je prázdňota. Je tu pouze tato jedna věc.

Dva druhy prázdňoty

Celá škála věcí, se kterými jsme obeznámeni, není nic než *suññatā*. Vyjasněme si to ještě jedním pohledem na slovo „prázdňý“. Slovo prázdňý („*suñña*“) neboli prázdňota („*suññatā*“) poukazuje na dvě věci, nebo spíše na dvě charakteristiky (*lakkhana*).²⁹⁾

Nejprve se *suññatā* vztahuje k charakteristické neboli fundamentální přirozenosti všech věcí. Soustřeďte se, prosím, na skutečnost, že charakterem všech věcí je prázdňota. Tato fráze „všechny věci“ musí být pochopena správně ve smyslu zahrnutí každé samostatné věci, a to jak fyzických věcí (*rúpadhamma*), tak i věcí mentálních (*nāmadhamma*) a prostě všeho od smítka prachu po nějak cenné věci

a nehmotné věci až nakonec po *nibbānu*. Každá samostatná věc má kvalitu prázdnoty. To je první význam slova „*suññatā*“.

Musíme správně pochopit, že ve smítku prachu je oproštění se od individuálního „já“. Zlato, stříbro a diamanty mají také prázdnotu, jež je bez „já“, jako svoji esenci. Přejdeme-li k mysli a srdci, myšlenkám a pocitům, pak každá věc je charakterizována prázdnotou (*suññatā*). To znamená, že všechny věci jsou prázdné, bez „já“. Studium a praxe *Dhammy* uděluje poznání kvality prázdnoty, stavu bez „já“. Nakonec i realizace na stezce, jejich plody a *nibbāna* samotná mají tuto stejnou vlastnost prázdnoty (*suññatā*). Je to prostě tím, že to nevidíme. I vrabec létající sem a tam má uvnitř sebe dokonalou charakteristiku prázdnoty, ale my ji nevidíme.

Promyslete to důkladně, prosím. Kontemplujte o tom, pozorujte to a hloubajte o tom do té míry, dokud nebudete schopni vnímat, že všechny věci vyjadřují charakteristiku prázdnoty. Je to prostě tak; my to však nevidíme. Koho jiného potom máme vinit než sami sebe? Jeden zenový koán říká: „Jeden starý smrk přednáší *Dhammu*.“ I tento starý smrk vyjadřuje prázdnotu, tedy prázdnotu, která je účastna stejnou měrou ve všech věcech, ale lidé ji nevidí. Neslyší jeho učení *Dhammy*, jeho neustálé proklamování prázdnoty. Toto je tedy slovo „*suññatā*“ ve svém prvním významu, kdy jsou vzaty v úvahu všechny věci.

Slovo „*suññatā*“ ve svém druhém příoměru poukazuje na kvalitu mysli, která neuchopuje a nelpí na žádné věci. Je to charakteristika mysli, která není k ničemu připoutána. Tomu se také říká „*suññatā*“. První význam slova *suññatā* poukazuje na to, že všechny věci jsou prázdné, čili že prázdnota je přirozenou charakteristikou všech věcí. Druhý význam poukazuje na mysl, která neuchopuje a ani nelpí na čemkoliv.

Běžně i přesto, že je mysl vskutku prázdná, bez „já“, není schopná realizovat tuto svoji prázdnotu, protože je neustále překryta a zneklidněna konceptuálními myšlenkami, které jsou přimíchány do mysli v důsledku vidění, slyšení, čichání, chutnání a fyzického zakoušení. Následkem toho si mysl neuvědomuje ani svoji vlastní prázdnotu a ani

prázdnotu ve všech věcech. Nicméně jakmile mysl zcela odhodí věci, které ji překrývají, když se zbaví držení a lpění, jež je způsobeno zmatením a nevědomostí, má potom prostřednictvím svého neulpívání charakteristiku *suññatā*.

Dva druhy prázdnoty (*suññatā*), prázdnota neulpívající mysli a prázdnota všech věcí, jsou i přesto, že jsou rozlišné, navzájem propojené. Vzhledem k tomu, že všechny věci mají ve své povaze oproštěnost od já, a protože jsou prázdné, bez jakékoliv stálé, nezávislé entity, která by měla být uchopována či na které by se mělo lpět, jsme schopni vidět pravou podstatu jejich prázdnoty. Kdyby ve skutečnosti nebyly tyto věci prázdné, bez „já“, nebylo by možné vidět, že jsou vskutku prázdné.

Jenže ačkoli jsou všechny věci prázdné, vidíme každou z nich jako ne-prázdnou. Mysl, která je poskvrněna nečistotami a nevědomostí, se připoutává ke všemu považující to za něco, co má „já“, bez ohledu na to, o co se jedná. I ta nejnepatrnější částička prachu je považována za „já“ tohoto smítka prachu. Je zakoušena jako nějaká „druhá osoba“, která stojí oddělena od nás v našem zorném poli. Považujeme se za „první osobu“ a „druhou osobou“ je vše ostatní. Ostatní objekty označujeme tou či jinou značkou a vždy je vidíme jako stálé, nezávislé entity, jako nám oddělené další „já“.

Proto je třeba, abychom správně, úplně a dokonale poznali význam slova „*suñña*“ (prázdný). Je třeba vědět, že nejprve to je esence všech věcí a zadruhé to je charakter neulpívající mysli. První prázdnota je objektem poznání neboli realizace. Druhá prázdnota je touto prázdnou myslí, kvalitou mysli, která je prázdná prostřednictvím realizace *suññatā*. Je to výsledek správné praxe *Dhammy*. Takže mysl, která vidí *suññatā* ve všech věcech, je sama v sobě zcela rozpuštěna, zanachající zde pouze prázdnotu. Stává se prázdnotou samotnou a vidí všechno od nepatrného smítka prachu až po samotnou *nibbānu* jako prázdné. Materiální objekty, lidé, zvířata, místo, čas, prostor – ať se jedná o cokoli, všechny *dhammy* se smísí do samojediné prázdnoty (*suññatā*), čili do úplného poznání pravdy. To je význam slova „*suñña*“ neboli „*suññatā*“.

Bezzbytkové vyhasnutí

Mělo by nám být nyní jasné, že slovo „prázdný“ se shoduje s bezzbytkovým vyhasnutím ega a egoismu – úplného ustání zkušeností „já“ a „moje“. Být prázdný je stejné jako úplné vyhasnutí pocitu „já“.

Vjem „já“ je pouze podmíněným stavem, který vyvstane, jakmile je v mysli držení a lpění. Potom nevidíme tento stav jako prázdný, nýbrž jako pocit „já“, protože tu jsou naše připoutanosti a lpění, které jsou způsobené nevědomostí a touhou. Takže aniž bychom to měli v úmyslu, ulpíváme. Protože mysl nezná nic lepšího, povolí, aby uchopování vyvstávalo samo od sebe. Když má mysl v sobě obsaženu nevědomost, musí nevyhnutelně zakoušet všechny věci, jako by byly či měly vjem „já“, bez toho, aniž bychom museli sami ustanovovat to či ono jako „já“ pomocí nějakého záměrného úsilí či vědomého pokusu. Prostě mysl zakouší vše jako „já“ bez toho, aby k tomu potřebovala dobře uváženou vůli nebo záměr.

Jestliže se objeví správné pochopení, čímž jsou všechny věci viděny jako takové, jaké ve skutečnosti jsou, budeme znát pravdu o tom, že *suññatā* je bezzbytkové vyhasnutí pocitu „já“. Takže potom můžeme přednést stěžejní bod, který říká, že být „prázdný“ značí mít bezzbytkově vyhasnut vjem „já“. Aby tomu tak bylo, musíme zaměřit svoji pozornost ke správnému pochopení fráze „bezzbytkové vyhasnutí“³⁰.

Které vyhasnutí za sebou zanechává zbytek a které je beze zbytku? Přerušené vyhasínání, po kterém zůstává zbytek (ohně), reprezentuje pouhou změnu tvaru nebo formy. Ačkoliv je jedna forma rozpuštěna, zůstává tu zárodek nějaké nové formy. V mysli je stále přítomné nekonečné uchopování a lpění, nejprve na této a později zase na jiné věci.

Sati-paññā, neboli poznání *Dhammy*, jež nedosáhlo svého vrcholu, může pouze občas uhasit a rozpustit některé typy držení, či některé aspekty lpění. Někteří lidé mohou vidět, že smítko není „já“, ale vidí vrabce, jako by byl „já“. Jiní mohou vědět, že stromy a zvířata ne-

jsou „já“, ale nemohou to říci o lidech. Vidí-li některé lidské bytosti jako nezávislé entity nebo jako „já“, mohou tvrdit, že lidská těla nejsou „já“, ale že mysl je jejich „já“. Tomu se říká nedokonalé zastavení (nevědomosti); některé aspekty jsou rozpuštěny, ale jiné jsou stále ponechány, jako by se jednalo o „já“. Někdo může realizovat, že mysl není „já“, ale stále uznává určité kvality mysli, jako např. ctnost, za „já“. Nebo někdo může věřit tomu, že i když všechny tyto věci nejsou „já“, potom to, co je za časem, tedy to věčné a neměnné – element *nibbāny*, je „já“. Tento druh rozpouštění za sebou vždy zanechá semeno. Ovšem tomu, kdy vymeteme všechno dokonale včetně elementu *nibbāny*, věduce, že nic z toho není „já“, se říká právě bezzbytkové vyhasnutí pocitu „já“ a ega.

Proto frází „bezzbytkové vyhasnutí ega“ je míněno nevyvstávání vědomí ega. Toto však nelze realizovat bez důkladné praxe, což znamená, že stále musíme preventivně zabraňovat vyvstávání ega. Neustálé praktikování tímto způsobem může být také nazýváno bezzbytkovým ustáním ega. Správnou neboli bezvadnou praxí je míněno cvičení, v němž nemá vědomí ega žádnou možnost opětovného vyvstání. Jinými slovy mu v žádném okamžiku nedovolíme vyvstat.

Význam zrození

To, co zde bylo řečeno, poskytuje dostatečný základ k pochopení fráze „zrození ega“. Zde pojmem „zrození“ (*džáti*) nemyslíme narození se z matčina lůna; tento pojem označuje zrod, jež vzniká uvnitř omezenosti konceptů a myšlenek mysli. Je jedno, nazýváte-li to jako „nabýt zrodu“ nebo jako „být narozen“, protože se stejně jedná pouze o nabyté zrození nebo uskutečněné narození, jež je zaznamenané uvnitř zkušenosti mysli.

Kde je prožívána zkušenost, při které cítíme, že „já jsem já“? Pochopte, prosím, že to vyvstává v mysli. Zrození se uskutečňuje zde. Takže toto „zrození“ není fyzickým zrozením těla z masa a krve. Musíme pochopit, že fyzické zrození, i přesto, že tělo už opustilo matčinu

dělohu, může být považováno za zcela bezvýznamné do té doby, dokud zde není mentální zrození, tedy zrození vědomí ega, prohlašující „já jsem já“. Tělo není nic než hromada hmoty do té doby, dokud zde není uchopování a lpění na „já“. Ve chvíli tohoto lpění je zrození této hromádky masa a kostí kompletní. To znamená, že uvnitř zrozeného jedince nastává vjem toho, že je existující entitou „já“.

Proto pravý význam zrození je definován jako počátek vnímání sebe sama jako „já“. Poté, kdy je dítě narozeno nejen fyzicky, tedy ve chvíli, kdy v něm vyvstane vědomí „já“, říkáme, že je narozeno „dítě“. Jakmile je tento pocit nepřítomný, „dítě umírá“ a znovu upadá do podoby hromady masa a kostí. Dokud tu nejsou jiné pocity, které umožní stimulovat tvoření vjemu „já“, nemůžeme říci, že je „dítě narozeno“. Je to, jako by dítě bylo mrtvé. Potom však se zcela náhle ve chvíli, kdy dítě začne vnímat nějaký objekt, vytvoří kontakt, a tím pádem opětovně vyvstává vědomí „já“. Takže je „dítě“ narozeno opětovně a krátce na to „dítě“ znovu jakoby umírá. Takže můžeme říci, že v jednom jediném dni je dítě zrozeno mnohokrát. Nicméně, jestliže někdo žije tím způsobem, že se preventivně chrání před vyvstáním vědomí „já“, není potom znovuzrozen. Jemu se podařilo žít v *suňňatá*.

9

STUPNĚ PRÁZDNOTY

V *Uppaṇṇasaka-suttě* nazývá Buddha prázdnotu (*suññatā*) „příbytkem Velké Bytosti“ (*mahāpurisavihāra*). Prázdnota je tam, kde žije Velká Bytost.³¹⁾ Velká Bytost nemá toulající, neklidnou mysl, která víří všemi možnými směry jako mysl obyčejných lidí. Velká Bytost má mysl, která spočívá v prázdnotě, žije s prázdnotou nebo je sama o sobě prázdnotou. Tudíž *suññatā* je příbytkem neboli domovem Velkých Bytostí, tj. Buddhy a Arahatů. Řekneme-li, že prázdnota je jejich příbytkem, znamená to, že jí žijí a dýchají.

Buddha prohlásil, že on, *Tathāgata*, žil a spočíval v příbytku nebo domě prázdnoty (*suññatavihāra*)³²⁾. Když učil *Dhammu*, byla jeho mysl prázdna, bez „já“, a bez ničeho, co náleží k „já“. Když šel za almužnou nebo když vykonával své denní úkoly, byla jeho mysl prázdna. Když odpočíval (*divāvihāra*) nebo když se bavil ve svém volném čase (*sukhavihāra*), spočíval oproštěn od pocitu „já“ a toho, co náleželo k „já“. Důsledkem toho Sáriputtovi sdělil, že *Tathāgata* tráví svůj život v domě prázdnoty (*suññatavihāra*).

Nemluvíme zde o obyčejném neosvíceném jedinci, nýbrž o Velké Bytosti, o Buddhovi, a o tom, jak žil a v jakém příbytku spočíval. Pokud budete chtít spatřit Buddhovo místo příbytku, nerozhlížejte se po stavbě z cihel a malty někde v Indii. Měli byste myslet na příbytek, jenž se nazývá „dům prázdnoty“ (*suññatavihāra*) neboli „dům Velké Bytosti“ (*mahāpurisavihāra*). Nezapomeňte však, že tou prázdnotou se myslí nejvyšší prázdnota (*paramaṃ suññaṃ*).

Nepřekonatelná *suññatá*

Nejvyšší *suññatá* není chvilkový záblesk, který můžeme zakusit my všichni, co sedíme na tomto místě, a který zanedlouho zmizí. Buddhův dům prázdnoty se vztahuje k nejzazší prázdnotě a bude lepší, když zde pro to použijeme dlouhý pálijský výraz „*paramánuttarasuññatá*“. Toto slovo je složené ze třech slov: „*parama*“ + „*anuttara*“ + „*suññatá*“ a značí „nejvyšší nepřekonatelná prázdnota“. Tento termín se v technické literatuře *Dhammy* pojí k usebranosti mysli (*četosamádhi*), která je bez označení³³), tedy k osvobozené mysli prosté sklonů (*ásava*). Tato usebranost mysli prostá významutvornosti (*animitta četosamádhi*), která je nezaujatá a oproštěná od sklonů, je dvojího typu: usebranost, při které je možný návrat, a usebranost, která je trvalá. Pokud zde je ve kteroukoliv chvíli určitý typ mentální usebranosti – koncentrace (*četosamádhi*), při které nevznikají žádné významy, na kterých by se mělo lpět, jako by se jednalo o „já“ nebo o něco, co náleží k „já“, je tu zářná mysl osvobozená od sklonů (*ásava*), jež se nazývá „nejvyšší nepřekonatelná prázdnota“ (*paramánuttarasuññatá*). Toto je přirozený bezusilovný stav Arahatů.

Jestliže se jako neosvícení lidé chceme stát pravými adepty (*jóginy*), musíme být schopni realizovat tuto usebranost (koncentraci) mysli. I kdyby se nám nepodařilo zbavit se všech sklonů (*ásava*) jednou provždy, může tu být příležitostné osvobození se od nich. Můžeme si vypůjčit něco od Buddha a Arahatů, abychom postupně zkoušeli být nezaujatí a nepozbyli přitom srdce. To, čemu se říká prázdnota, osvobození neboli *nibbána*, může mít dvojí podobu: takové osvobození, které je absolutní a konečné, a to, které kolísá nahoru a dolů, je tedy dočasné a nejisté. My, obyčejní našinci, můžeme znát spíše ten druhý typ osvobození. Vezměte si například chvíle, kdy se nachází naše okolí ve zvláště dobrém stavu. Mysl tak může zakoušet prázdnotu na hodinu či dvě. Přesto však je prázdnota, kterou zakoušíme, dočasná. Důležité na tom však je, že máme záměr uskutečňovat na základě našich nejlepších schopností praxi, pomocí které vyprazdňujeme mysl.

Termín „nejvyšší nepřekonatelná prázdnota“ (*paramánuttara-*

suññatā), který používal Buddha, značí úplné zničení chtivosti, nenávisť a zmatku. Je to dokonalé zničení uchopování a lpění na věcech jako „já“ nebo na tom, co „náleží k já“. Má to ten samý význam jako „konečné zřeknutí se“ (*samuččheda-pahāna*). Následkem toho Buddha používal při popisu nejvyššího stupně *suññatā* tento výraz „nejvyšší nepřekonatelná prázdnota“.

Postupné kroky *suññatā*

Jestliže postupně sklopíme svůj zrak z vrcholu *suññatā*, budeme schopni porozumět nižším stupňům prázdnoty. Přímo pod vrcholem nejvyšší nepřekonatelné prázdnoty (*paramānuttarasuññatā*) jsou tyto úrovně:

Zkušenost, která není ani zkušeností ani nezkušeností
(*nevasaññānāsaññājatana*)

Zkušenost nekonečného nic
(*ākiñčaññājatana*)

Zkušenost nekonečného vědomí
(*viññāṇañčājatana*)

Zkušenost nekonečného prostoru
(*ākāsāṇañčājatana*)

Rozpoznání „prosté země“
(*pathavisaññā*)

Rozpoznání „prostého lesa“
(*āraññasaññā*)

Při pohledu z vrcholku dolů jsou tyto úrovně těžko pochopitelné, proto začneme od spoda a postupně zvedněme své oči k vrcholu³⁴.

První úrovní je rozpoznání „prostého lesa“ (*āraññasaññā*), což znamená rozpoznání významu lesa. Pokud žijeme v prostředí plném hluku a zmatku, vytvoříme si představu, že tímto prostředím je les, jako by to skutečně nějaký les byl a my do něho opravdu vstupovali. Představte si, že je tento les prázdný a tichý, oproštěný od všech zneklidňujících hluků. Pouze při představení si takového lesa je možné nabyt určitého stupně prázdnoty. Je to prázdnota, jež je dětskou hrou.

Výše položené než rozpoznání „prostého lesa“ je rozpoznání „prosté země“ (*pathavisaññā*), při kterém si vytvoříme schopnost vnímání či rozpoznání země. Rozpoznáme všechny jevy, jako kdyby byly pouze elementem země. Rozpoznání země může vyhladit smyslovou horlivost pro viditelné formy, zvuky, vůně, chutě a hmatatelné objekty. To je tím, co by si měli vyzkoušet mladí muži a ženy.

Zde, pokud si přejeme vystoupit výše, musíme vytvořit pocit, že tu není nic než nekonečný prostor (*ākāsānañčājatana*). Prostor je opravdu jeden typ prázdnoty, ale to není ještě ta nejvyšší *suññatā*. Tato *suññatā* je na vyšší úrovni, než je volný, prázdný prostor. Nebudte zaujati v tomto druhu volnosti. Zaměřte pozornost k daleko jemnějšímu stupni *suññatā*, při kterém si vytvoříme vjem toho, že tu není nic než nekonečné vědomí. Schopnost vnímání toho, že tu není nic než nekonečnost elementu vědomí, se nazývá *viññāṇañčājatana*. Jestliže vystoupíme ještě výš, dosáhneme druhu prázdnoty, který se nazývá *ākiñčaññājatana*. Touto prázdnotou v sobě mentálně utvoříme prožívání naprostého nic. Nedovolíme mysli, aby se zaměřila na cokoliv, upevníme ji k tomuto nic; nicméně stále zde zůstává zkušenost toho, že tu je prožitek ničeho.

O jeden krok výše leží zkušenost, která není ani prožitkem a ani ne-prožitkem (*nevasaññānāsaññājatana*), která je zakoušená skrze neprožívání. Můžeme o tom říci, že to není ani stav existence ani stav neexistence (smrti). Kdybychom řekli, že to je zkušenost, chybovali bychom. Říci, že to je nezkušenost, by bylo také chybné. Není tu žádné rozpoznání, žádné označení, žádný následný výklad prožitku. Je to uvědomění bez rozpoznání. Tento stav je tak jemný, že kdybychom

řekli, že v tomto stavu je „živá“ osoba, chybovali bychom, a kdybychom tuto osobu označili za „mrtvou“, bylo by to také chybné. Toto je také druh prázdnoty.

Těchto šest úrovní prázdnoty není tou úrovní, jakou je nejvyšší nepřekonatelná prázdnota (*paramánuttarasuññatā*). Buddha mluvil o těchto šesti úrovních pouze proto, aby demonstroval různé stupně prázdnoty. Žádná z těchto prázdnot není příbytkem Velké Bytosti. Jsou to takové druhy prázdnoty, které byly dosažitelné hledajícími a světci již za doby před Buddhou. Když tito staří meditóři odhalili takové úrovně, vždy se k nim připoutali a nebyli schopni jít dál a dostat se za ně. To se odehrávalo do té doby, dokud Buddha nenalezl pravou prázdnotu (*suññatā*), která je příbytkem Velké Bytosti, nejvyšší nepřekonatelnou prázdnotou, o které jsem mluvil.

V doteku s prázdnotou

Komentáře nazývají zkušenost prožitku *suññatā* „prázdným stykem“ (*suññatāphassa*). Běžně známe pouze obyčejné kontakty (*phassa*) očí, uší, nosu, jazyka, těla a mysli s viditelnými formami, zvuky, chutěmi, vůněmi, hmatatelnými objekty a mentálními objekty. Těžko lze mít styk se *suññatā*, protože normálně známe pouze element formy (*rúpa-dhātu*) a bezforemný element (*arúpa-dhātu*); nevíme nic o elementu vyhasnutí (*nirodha-dhātu*).

Když nám dojde poznání ustávajícího elementu vyhasnutí (*nirodha-dhātu*), budeme mít novou zkušenost, kterou komentátoři nazývají „prázdným stykem“ (*suññatāphassa*). To je název pro kontakt, jenž nastane na stupni Ušlechtilé Stezky, která vskutku ničí mentální nečistoty. Když jsme vyvinuli stezku do bodu, ve kterém dochází k ničení nečistot, dochází tu k prázdnému styku (*suññatāphassa*). Je to, jako kdybychom se dotýkali prázdnoty (*suññatā*) našima rukama; naše mysli přicházejí do styku s prázdnotou. Prázdnota, která je zde kontaktována, označuje Ušlechtilou Stezku toho, kdo neustále vyvíjí kontemplaci ne-já (*anattánupassanā*) a kdo ví, že tu není ani „já“

a ani nic, co náleží k „já“, a chápe, že tu jsou pouze *dhammy* a přirozené procesy. Tato Ušlechtilá Stezka se nazývá „*suññato*“ a jakýkoliv kontakt, který vyvstane na Stezce, je nazván „*suññatāphassa*“.

Kontemplace ne-já (*anattánupassanā*), příčina prázdného styku, se vyvíjí díky vhledu do utrpení (*dukkhánupassanā*). Kontemplace utrpení (*dukkha*) je, jako když máte za sebou jedno popálení ohněm a jste zkušení z toho, že tento kontakt s ohněm byl plný bolesti a žáru, a tak víte, že uchopovat oheň není nijak žádoucí. Stejným způsobem víme, že jakákoliv *dhamma*, kterou uchopujeme, se stává ohněm. Potom víme, že žádné *dhammy* by neměly být vůbec nijak uchopovány, drženy či chtěny. Duchovní zkušenost toho, jak oheň hoří, smaží, pohlcuje, svírá, překrývá, proniká a vtahuje, je duchovním vhledem do utrpení (*dukkhánupassanā*). Vede k duchovním zkušenostem principu „ne-já“ (*anattánupassanā*) a prázdnoty (*suññatánupassanā*), takže tento druh kontaktu neboli zkušenosti se nazývá „prázdný styk“ (*suññatāphassa*).

Zde musíme zvážit námitku některých lidí, že jestliže někdo nedosáhl *nibbány*, nemůže o ní nic vědět, stejně jako ten, kdo nemohl uvidět Evropu, protože tam nikdy nebyl. Ale *nibbána* není hmotným objektem; je to záležitost mysli a srdce. Přímo nyní, když si všímáte tohoto učení, je vaše mysl pravděpodobně prázdná. To je již chuť *nibbāny*. Buďte proto pilní v kontemplování prázdnoty.

Osvobození do prázdnoty

Písmo popisuje bdělé pozorování dechu (*ánápána-sati*)³⁵⁾ v oddíle, kde se mluví o metodě záměrného pohledu na skutečnou podstatu mysli (*čittanupāssanā*), tímto způsobem:

Jestliže má mysl v sobě tužbu, věz, že mysl má tužbu.

Jestliže má mysl v sobě nenávisť, věz, že mysl má nenávisť.

Jestliže má mysl v sobě zmatení, věz, že mysl má zmatení.

Jestliže je mysl sklíčena, věz, že mysl je sklíčena.

Jestliže není mysl sklíčena, věz, že mysl není sklíčena.

Jestliže je mysl osvobozena, věz, že mysl je osvobozena.
Jestliže není mysl osvobozena, věz, že mysl není osvobozena.

Jestliže je mysl osvobozena, je prázdná. Jestliže není osvobozena, pak není prázdná. Pohlédněme nyní na naši mysl, která je buď osvobozena, čili je prostá všech věcí, nebo je k něčemu připoutána a lpí na něčem nebo se něčeho drží. I při úvodním seznamování se s praxí je třeba naučit se nahlížet na mysl, která je prázdná nebo osvobozená. Osvobození nebo vykoupení (*vimutti*) je něco, co je zřeno uvnitř sebe sama, tedy ne to, co by bylo nějak zobrazeno či odhadnuto na základě knih, které jsme přečetli.

Nibbāna neboli *suññatā* je přímo zde určena pro nás, abychom ji nahlíželi i tehdy, kdy jsme stále obyčejnými světskými lidmi. Je nám k dispozici prázdnota, které se říká „náhodné vysvobození (*ta-daṅga-vimutti*)“. To je prázdnota, která prostě začne vyvstávat ve chvíli, kdy jsou vnější podmínky ve shodě, jak tomu může být třeba i nyní. Druhý typ prázdnoty může začít vznikat ve chvíli, kdy soustředíme mysl správným způsobem, čímž se mysl stává zcela nevzrušenou a uvolněnou, což je daleko více, než když zakoušíme jakýkoliv druh světské radosti. To je „vysvobození skrze zastavení (*vikkhambhana-vimutti*)“. Třetí typ prázdnoty je „vysvobození vytržením se z kořenů (*samučcheda-vimutti*)“, což je konečné osvobození Arahata. Neuskutečníme-li toto konečné vysvobození, zůstává nám stále k prošetření vzorek *suññatā*, reprezentující vzorek Buddhova zboží. Jestliže máte opravdový zájem dojít ke konečnému osvobození, můžete nalézt takový volně přístupný vzorek uvnitř sebe sama.

Proto bychom se měli postupně cvičit v bdělém pozorování dechu a rozvinout kontempace těla (*kājanupassanā*), pocitů (*vedānā-nupassanā*), mysli (*citānupassanā*) a *Dhammy* (*dhammānupassanā*).³⁶⁾ Cvičení bdělé přítomnosti společně s pozorováním dechu je neustálým ochutnáváním *suññatā* od začátku do konce. Nakonec adept pochopí prázdnotu prostřednictvím nahlížení bolestných následků uchopování a lpění. Potom se mysl okamžitě obrátí dovnitř, aby našla uspokojení ze zakoušení (*ājatana*) *nibbāny*.

Jsme schopni neustále vidět *suññatá*, krok za krokem, ještě než skutečně dosáhneme její nejvyšší úrovně. Existuje vývoj, který se uskutečňuje podle své vlastní zákonitosti, což je zákonitost samotné přirozenosti. Když někdo pochopí něco sám od sebe, je toto jeho výsledné poznání pevné. Nekolísá a nepotácí se jako ten, kdo má poznatky získané posloucháním druhých nebo má zmatené poznání.

Chceme-li být šťastni, nemusíme dělat nic moc, co by nás učinilo šťastnými. Nepotřebujeme vstupovat do nějakého velkého problému; vše, co je třeba udělat, je vyprázdnit naše mysl od tužby, nenávisti a zmatku. Jinými slovy je třeba oprostít mysl od uchopování a lpění na pocitech „já“ a „moje“. Když je mysl prostá tužby, nenávisti a zmatku, je vskutku prázdná a všechno utrpení spěje ke konci. I činnost (*kamma*) dojde sama od sebe ke konci.

Vyprázdnění *kammy*

V *Āṅguttara-nikáje* Buddha prohlašuje, že jestliže je mysl oproštěná od tužby, nenávisti a zmatku, je prázdná, bez pocitů „já“ a „moje“, potom *kamma* skončí sama od sebe³⁷⁾. To znamená, že *kamma*, její výsledek (*vipāka*) a mentální znečištění, které jsou příčinami tvorby *kammy* spontánně a simultánně spějí ke konci. Nemusíme se strachovat z *kammy* myslíce si, že musíme být ovládáni naší *kammou*. Nepotřebujeme se zajímat o *kammu*. Raději bychom se měli starat o *suññatá*. Jestliže učiníme pocity „já“ a „moje“ prázdnými, *kamma* se zcela rozloží a nebude mít nad námi moc, čímž přestaneme naslouchat jejím nařízením.

Z toho důvodu se mohl například i zabiják Angulímála stát Arahatem³⁸⁾. Nevysvětľujte si, prosím, Angulímálův příběh špatně, jak se to často děje. On se nestal Arahatem jenom kvůli tomu, že přestal zabíjet. Buddha řekl Angulímálovi: „Já jsem přestal. Ty jsi nepřestal.“ Neříkejte, prosím, že výraz „nepřestat“ znamená, že Angulímála stále zabíjel lidi a že se stal Arahatem důsledkem toho, že přestal se zabíjením. Buddhu špatně pochopil ten, kdo vysvětľuje příběh tímto způsobem.

Když zde Buddha použil slovo „přestat“, poukazoval na ustání pocitů „já“ a „moje“, na zanechání uchopování a lpění. Stručně řečeno, prázdnota je „přestání“ a pouze tento druh přestání mohl učinit Angulímálu Arahatem. Kdyby bylo ukončení zabíjení vším, co dokázal, proč by potom všichni lidé, kteří nezabíjejí, nebyli Arahaty? Proč nejsme my všichni Arahaty? Právě ustání je prázdnotou, ve které není žádné „já“, které by spočívalo kdekoliv, které by přicházelo či odcházelo kamkoliv a které by činilo cokoliv. To je právě ustání. Jestliže zde je stále „já“, nemůžete „přestat“.

Takže bychom měli pochopit, že slovo „prázdný“ má stejný význam jako „přestat“, tedy jako toto jediné slovo, kterým Buddha pomohl Angulímálimu přeměnit se v Arahata i přesto, že zabijákovy ruce byly ještě potřísněny krví a jeho krk byl ověnčen kostmi devěset devětadevadesáti prstů jeho obětí. Abychom i my opravdu přestali a aby *kamma* došla sama od sebe ke konci, musíme se spoléhat na toto jediné slovo: *suññatá*; jsa oproštěni od pocitů „já“ a „moje“, neuchopujíc a neulpívajíc na žádné *dhammē*.

Jóga prázdnoty

Buddha učil, že „jóga“ znamená „nazírání ušlechtilé pravdy“ (*arija-sačča-dassana*). Proto může být činnost, při níž dochází k vyprázdnění mysli, nazývána „buddhistickou jógou“. Ačkoli se tradice *védánty*³⁹⁾ zabývá realizací nejzazšího Já, (pozn. č. př.: *advaita védánta se na rozdíl od odmítavého, skoro až asketického postoje théravádového buddhismu k jakémukoliv „já“ liší v tom, že používá jako pomocný prostředek představu „já“, a dojde-li k realizaci představy „já“, je potenciálně možné dojít k realizaci Já, což je Absolutno neboli Nirvána, a proto bych zde chtěl upozornit, že pokud se adept vydá cestou zkoumání sebe sama a pátrání po nejzazším Já, nebo-li po cestě *advaity védánty* musí nevyhnutelně dojít k témuž, k čemu došel Buddha, a sice k probuzení se v Nirváně, což je překročení jak pomocné představy *védántistů*, tak i *urputného popírání théravádinů*) můžeme si od této*

tradice vypůjčit termín „*rádža jóga*“, který značí nejvyšší úroveň nebo-li vrchol *jógy* (duchovního úsilí). Nicméně v buddhistickém učení ukazuje pojem „*jóga*“ na realizaci prázdnoty, tedy na možnost projevit prázdnotu (*suññatā*). Jakákoliv činnost, která vede k projevení prázdnoty, se může nazvat „*jógou*“, ale toto slovo *jóga* je nutné pochopit tím způsobem, že se jedná o buddhistickou *jógu*, tedy o činnost, která „učiní konečnou pravdu evidentní“⁴⁰). Měli bychom užívat podstatu této *jógy* při každé mentální činnosti, čímž bychom přestali s veškerým uchopováním a lpěním na pocitech „já“ a „moje“.

Proto si vypůjčíme slovo „*jóga*“ z jiné tradice a vhodně si upravíme význam tohoto slova. Vezměte si například pojem *karma jóga* (*jóga* činnosti), který se používá ve védántě. Tento termín označuje neosobní postoj, kdy se vykonává vše nezištně pro blaho druhých. My, buddhisti, máme také tuto *jógu*. (pozn. č. př.: Zde se *Buddhadása* zbytečně ztotožňuje s buddhisty, čímž by se čtenář mohl domnívat, zdali v něm nedržímal zbytek ega, které mělo potřebu držet se nějaké náboženské totožnosti.) Jestliže tu není žádné vědomí ega, pak vše, co děláme, bude také *karma jógou*. Všechny činnosti, ať se jedná dokonce i o ty záslužné, dobré, obětující se pro druhé, prospěšné lidstvu, musí být prováděny s myslí prázdnou, bez pocitů „já“ a „moje“. Vše se stává *jógou*, pokud to je uskutečňováno bez pocitů „já“ a „moje“. Nepotřebujeme se rozhlížet po jiných typech *jógy*, neboť všechny skončují se ztotožněním se s „já“ a s tím, co náleží k „já“. Všechny různé typy se zredukují na projevení *suññatā*.

Hledání perly

Když se buddhismus rozšířil do Číny, Číňané byli v té době natolik inteligentní a chytří, že jej přijali. Nakonec se z jeho principů zrodilo takové učení, jakým bylo učení Chuej–Nenga⁴¹) a Chuang Poa, kde byly vysvětleny pojmy jako mysl, *Dhamma*, Buddha, Cesta a prázdnota jen několika málo slovy tak, aby tomu lidé mohli porozumět. Typickou větou z jejich učení může být zmínka o tom, že mysl, Buddha,

Dhamma, Cesta a prázdnota jsou všechny jen jednou věcí. To je dostačující; není zapotřebí říkat něco dalšího. Jedna věta je srovnatelná se všemi písmi. Nicméně to třeba stejně nepochopíme. Zvláště to je obtížné pro ty z nás, kteří studují a praktikují postaru, protože potom nemají vůbec žádný způsob, na základě kterého by porozuměli této větě. Měli by se proto cítit trochu zahanbeni. Potom by jejich pochopení rostlo rychleji.

Dále čínští buddhisté říkali, že prázdnota je od přirozenosti stále přítomná, ale my ji nevidíme. Podobně i já řeknu, že vše má v tomto okamžiku mysl, která je od přirozenosti prázdná. Avšak nejenom že ji nevidíme, ale co více, nepřipustíme, že toto všechno je *suňňatá*.

Chuang Po nás peskoval za to, že jsme jako ten, kdo bez toho, aby to věděl, má na svém čele přivázanou perlu a tak chodí po světě sem a tam a hledá právě tu perlu. Možná se vydáme hledat tuto perlu i mimo tento svět do říše pekla, nebe a světa boha Brahmy. Hledáme ji všude ve světě a nevíme, že ji máme přivázanou na čele. Když nám k hledání nedostačuje ani tento svět, vydáváme se do ostatních říší. Nahlédněte proto, prosím pěkně, alespoň na chvíli velice zblízka, abyste spatřili to, co vám visí na čele, a zjistěte, jak dostat své ruce k této perle.

Budeme-li mluvit o způsobu, jak hmatat po perle, vezme, že čínští zenoví učitelé mluvili v tomto smyslu velice důrazně. Čínští zenoví mistři říkali, že není zapotřebí cokoli dělat. Stačí být v klidu a mysl se stane prázdnou sama od sebe. Tato slova: „Budte prostě v klidu, není zapotřebí dělat cokoli“, mají mnoho významů. Naše mysli jsou rozpustilé a hravé. Bloudí po objektech, které vnímají smysly (oči, uši, nos, jazyk a hmat). Dovolíme-li těmto objektům vstoupit dovnitř, jsme hloupí natolik, že dovolíme nevědomým *dhammám* dostat se na sedadlo řidiče, čímž nastává držení se a lpění na pocitech „já“ a „moje“. Tomu se říká být rozpustilý, odmítaje tak být v klidu.

„Být v klidu“ znamená nevpustit smysly vnímané objekty dovnitř mysli. Tím pádem jim dovolíme sesout se podobně jako se vlny sesouvají ze břehu. Vezměte si například, že oči vidí formu. Kdyby zde bylo pouze vidění, nazývalo by se to „nevpuštění viditelných forem do

mysli“. Jestliže to nedokážete udělat a vyvstanou ve vás pocity uspokojení či neuspokojení (*védanā*), zastavte se právě zde. Nezačněte toužit na podkladě těchto pocitů. Jestliže se vlny zastaví zde, má mysl ještě šanci být v klidu. Ale jestliže jednáme za účelem rozšířit pocit uspokojení, vyvstanou v tomto okamžiku pocity „já“ a „moje“. Nebo jestliže jednáme v reakci na pocit neuspokojení, bude tu *dukkha*. Obě cesty se nazývají „nebýt v klidu“.

„Být v klidu“ podle zenových učitelů je dosaženo praxí, kterou také učil Buddha. Touto praxí je poznání, že tu není vůbec nic, na čem by se mělo lpět nebo co by mělo být drženo jako vjemy „já“ či „moje“. Takže „být v klidu“ je významově totožné s větou „*Sabbe dhammā nālam abhinivesāja*“. Jaký smysl by mělo zaneprázdnňovat a mást sebe sama při honbě za různými věcmi, když tu stejně není nic, na čem by se mělo lpět, a když je prostě lepší „být v klidu“?

Musíme se porozhlédnout po *suññatā*, která za toto naše snažení opravdu stojí. Řekneme-li, že tu je nějaký druh prázdnoty, jež vede k zastavení, čistotě, jasnu nebo míru, je to stále jen konvenční vyjádření. Vpravdě řečeno, není tu nic jiné než prázdnota; je tu pouze tato jedna věc. A prázdnota není příčinou čehokoliv. Je to Buddha; je to *Dhamma*; je to Sangha; je to Cesta. Je to čistota, jasnost a mír. Tyto všechny věci jsou v *suññatā*. Jestliže stále tvrdíme, že prázdnota je příčinou toho či tamtoho, dokazujeme tím, že jsme nedosáhli nejvyšší prázdnoty, protože kdybychom dosáhli té nejvyšší úrovně, nemuseli bychom dělat nic. Při prostém spočívání v klidu tu je Buddha, *Dhamma*, Sangha, čistota, jasnost, mír, *nibbāna* – tedy vše ve svém neměnném a nepomíchaném stavu.

Chuang Po měl nanejvýš jednoduchou metodu, jak přivést lidi k realizaci *suññatā*. Dal jim hádanku: „Pohlédněte na mysl dítěte před jeho počtím.“ Rád bych vás obdaroval touto hádankou. Pohlédněte na dětskou mysl, takovou, která tu je, ještě než je dítě počato v matčině děloze. Kde je tato mysl? Pokud ji dokážete nalézt, budete schopni nalézt prázdnotu snadno a rychle, podobně, jako když víte, jak chňapnout po perle, která vám visela na čele.

Část 3
PRAXE S PRÁZDNOTOU

Nic by nemělo být drženo jako „já“ nebo „moje“.



10

KONTEMPLACE PODMÍNĚNÉHO SPOLU-VZNIKÁNÍ

Mluvili jsme o duchovní nemoci, kterou všichni trpíme, a vysvětlili jsme si zde přirozenost *suññatá*, která nám slouží jako lék. Nyní zde zvážíme kroky, po kterých můžeme postupovat za cílem vyléčit se z naší nemoci. V průběhu obojího, tedy jak v obraně proti nemoci, tak i při její léčbě, musí být účasten princip, na základě kterého nepřipouštíme žádné zaplétání se s vjemy „já“ a „moje“. Ale jak to někdo může tímto způsobem praktikovat? Je zde mnoho metod.

Co se týče nemocí fyzických a mentálních, můžeme tato ochravně léčit různými způsoby. Nepotřebujeme se spoléhat na jednu ustálenou metodu, ale ať je metoda jakákoliv, konečný cíl a výsledný stav je u všech metod stejný – dobré zdraví. Podobně při léčbě duchovní nemoci Buddha učil velké množství praxí, aby odpověděl na potřeby různých lidí, v různé době, na různém místě a při různých příležitostech. Takže jsme se mohli doslechnout o mnohých způsobech praxe, jenž mají různé názvy, a možná jsme se zděsili, když jsme se dozvěděli, že Buddha ustanovil osmdesát čtyři tisíc subjektů *Dhammy* (*dhammakhandā*). Nyní bychom se opravdu mohli cítit vystrašení při pomyslení, že tu opravdu existuje osmdesát čtyři tisíc námětů ke zkoumání. Mohli bychom umřít, ještě než bychom je stihli všechny poznat; nikdo je nemůže všechny poznat. Mohli bychom se naučit některé

z nich znát, potom bychom je zapomněli, a tak bychom se je museli opětovně učit jen proto, že je zase zapomeneme, neboť jinak by se zcela pomíchaly v našich myslích. Naštěstí zde je pouze jedna hrst, pouze jeden subjekt, který Buddha shrnul v jedné větě: „Nic by nemělo být drženo jako ‘já’ nebo ‘moje’.“ Uslyšíme-li tento poznatek, je to, jako bychom slyšeli všechny poznatky. Praktikovat tento předmět znamená praktikovat všechny předměty. A obdržáním plodů praxe tohoto předmětu jsou vyléčeny všechny nemoci.

Každá z mnohých metod vedoucích k očistění se z nemoci pocitů „já“ a „moje“ funguje. Takže záleží na tom, jak si přejete provádět svoji praxi, a podle toho si vyberete některou z nich.

Podmíněné spolu–vyvstávání

Jedním způsobem praxe je neustálá kontemplace vjemů „já“ a „moje“, nahlížeje na ně jako na iluze či halucinace (*májā*). Tato praxe vám umožní poznat, že pocit „já“, projevující se jako pevná entita, se kterou jsme obeznámeni ve ztotožnění se s ní jako „já“ a „moje“, je ve skutečnosti pouhou iluzí. Tento vhled je dosažen kontemplací „já“ z hlediska podmíněného spolu–vznikání (*paṭiṭṭhā-samuppāda*).

Vysvětlit *paṭiṭṭhā-samuppāda* teoreticky či technicky zabere dlouhou dobu. Mohlo by to trvat jeden nebo dva měsíce, než bychom obsáhle popsali jenom tento jediný předmět rozmluvy. Je to v důsledku toho, že na poli teorie byla tato otázka postupně obrácena do psychologické a filosofické roviny, takže dosáhla stavu nadměrné komplexnosti. Přesto je tento předmět *paṭiṭṭhā-samuppāda* na poli praktickém možno obejmout, jak říká Buddha, do jedné hrsti. Když zde proběhne v jednom ze smyslových otvorů kontakt s formou, zvukem, vůní, chutí nebo jiným smyslovým objektem, v pálijském jazyce se tomuto spojení říká „*phassa*“. Tento kontakt (*phassa*) podmiňuje vyvstání pocitu (*védanā*). Toto cítění (*védanā*) podmiňuje vyvstání nasměrované žádosti (*taṇhā*). Tato žádost (*taṇhā*) podmiňuje vyvstání lpění (*upādāna*). Toto lpění (*upādāna*) podmiňuje vyvstání existence (*bha-*

va). Existence (*bhava*) podmiňuje vyvstání „zrození“ (*džāti*), které přechází ve stáří, nemoc a smrt, což je *dukkha*.

Vězte, prosím pěkně, že ve chvíli, kdy se vědomí (*viññāṇa*) střetne se smysly vnímaným objektem, je tu smyslové spojení a toto závislé podmiňování vzniku pocitu (*védanā*), žádosti (*tanhā*) a tak dále se nazývá *paṭiicca-samuppāda*. Podmíněné spolu-vznikání je proces, ve kterém existují různé věci v závislosti na jiných věcech díky působení nevědomosti (*avidžžā*). Je to proces vyvstávání nových věcí, které zase naopak podmiňují vývoj dalších věcí, a tak to pokračuje dál a dál. Tento proces neboli tok se nazývá *paṭiicca-samuppāda*. Je to podmíněné spolu-vyvstávání, ve kterém není možné nalézt žádné „já“, ale jen podmíněnost následovanou vyvstáváním. *Paṭiicca-samuppāda* je tento proces podmíněného spolu-vyvstávání neboli podmíněného spolu-vznikání, který podmiňuje vznik *dukkha*.

Dvě metody

Pokud chceme, aby nám bylo toto učení ku prospěchu, nesmíme připustit nastání podmíněného spolu-vznikání. Jednou z metod, jak to uskutečnit, je odseknout řetězec vyvstávání přímo v okamžiku smyslového spojení. Nepřipusťte, aby se rozvinulo cítění (*védanā*), nedovolte, aby vyvstaly pocity uspokojení či neuspokojení. Pokud nám z pocíťování (*védanā*) nevznikne žádný nasměřovaný postoj, není zde ani žádné zrození tužby a lpění, které je vznikem pocitů „já“ a „moje“. Pocity „já“ a „moje“ leží přímo zde ve zrodu tužby a lpění; iluze leží přímo zde. Pokud je proces *paṭiicca-samuppāda* zastaven právě zde v okamžiku smyslového kontaktu, kdy tu není nic než smyslový kontakt, nezůstává tu žádná cesta pro vyvstání pocitů „já“ a „moje“. Potom tu rovněž nemůže být ani žádná duchovní nemoc a žádné utrpení.

Pokud není možné uskutečnit tuto první metodu, je tu jiná metoda. Pro obyčejného člověka je nesmírně obtížné chránit smyslový kontakt (*phassa*) od následného vývoje v pocíťování (*védanā*). Smyslový kontakt je vždy ve chvíli, kdy k němu dojde, střídán pocity spokoje-

nosti či nespokojenosti. Proces se v tomto případě nezastaví ve fázi smyslového kontaktu (*phassa*), protože většina z nás nebyla nikdy dostatečně trénována v *Dhammě*. Ale zůstává tu stále ještě možnost, jak sebe sama zachránit. Když je již vyvinuta fáze cítění (*vedanā*) a i přesto, že zde je již pocit spokojenosti či nespokojenosti, je možné zastavit tento proces právě zde. Nechte pocity být a prostě se od nich odlučte. Nedovolte jim stále se rozvíjet a přimíchávat do sebe tužbu (*taṇhā*) tím způsobem, že se budete hloupě přiklánět k tomu či tamto-mu v reakci na spokojenost a nespokojenost. Jakmile je zde spokojenost, je tu žádost, tužba, požitek, přivlastnění, nepřátelství a jejich řetězení následků. Jakmile je zde nespokojenost, je zde touha zranit, ublížit, zničit a dokonce i zabít. Jestliže zde jsou v mysli tyto druhy tužeb, znamená to, že cítění (*vedanā*) se již smíchalo s nasměrovanou tužbou (*taṇhā*). V tomto případě nastává utrpení z duchovní nemoci (*dukkha*) a nikdo vám nemůže pomoci. Všichni bohové jsou tu zbyteční. Buddha řekl, že ani on nemůže pomoci. Nemá žádnou moc nad Zákonitostí Přírody; on je pouze tím, kdo nám odhaluje tuto léčebnou metodu, čímž nám umožňuje uskutečňovat tuto praxi na základě této metody. Jestliže ji někdo bude praktikovat správně, nebude trpět. Takže se říká, že jakmile se cítění (*vedanā*) smíchalo s tužbou, není možné, aby vám kdokoliv pomohl. Jakmile vyvstala jakákoliv forma lpění, musí tu být nevyhnutelně *dukkha*⁴².

Poznejte způsob, kterým lze v tomto bouřlivém chtění, které vyvstává v mysli, rozpoznat pocit „chtějícího“, pocit „já“, pocit ega, které chce to či tamto, které chce něco udělat tak či onak, které jednalo tím či tamtím způsobem nebo které obdrželo výsledky těchto činů. Ten, kdo něco chce, je „já“. Chcete-li věci, uchopujete je, jako by byly „vaše“ tím či jiným způsobem. Je tu „moje“ postavení, „můj“ majetek, „moje“ bezpečí, „moje“ vítězství. Ve všech těchto pocitech je taktéž přítomné „já“.

Pocity „já“ a „moje“ jsou nazývány připoutaností (*upādāna*), která vyvstává z tužby (*taṇhā*). Tužba podmiňuje vyvstání připoutanosti. Jestliže proces *paṭiicca-samuppāda* dospěl až k tužbě (*taṇhā*) a připoutanosti (*upādāna*), pak zárodek, který vstoupil skrze oči, uši, nos,

jazyk nebo tělo, dospěl do takové míry, že vyjadřuje sebe sama jako příznaky nemoci, neboť připoutanost je následována existencí (*bhava*). Připoutanost podmiňuje vyvstání existence. Existence (*bhava*) značí „mít a být“. Co je tím vlastněním a bytím? Je to ztotožnění a bytí s pocity „já“ a „moje“. *Kammabhava* je činností (*kamma*), která podmiňuje vyvstání pocitů „já“ a „moje“. Jestliže se to jednoduše nazve „*bhava*“, značí to, že stavy „já“ a „moje“ jsou plně rozvinuté a že nemoc je plně rozšířená.

Prosté zakoušení

V naší praxi musíme zastavit proces přímo v okamžiku, kdy smyslový kontakt (*phassa*) podmiňuje vyvstání pocitu (*vedanā*), nebo, pokud zde neuspějeme, musíme zabránit pocitu v tom, aby se smíchal s tužbou (*taṇhā*). Poté je to beznadějně. Pokusme se s pomocí neustálého cvičení se v poznání, že by se vůbec na ničem nemělo lpět, prožívat *Dhammu* přímo zde již při střetu očí a forem, uší a zvuků, jazyka a chutí a tak podobně. U obyčejných lidí to probíhá tak, že jakmile nastane smyslový kontakt, vyvstává cítění (*vedanā*), po kterém následuje tužba, připoutanost, existence a zrození. To je tak dobře vyšlapaná stezka, že je nadmíru jednoduché se po ní vydat.

Nyní se pokoušejte již nikdy po této stezce nekráčet. Jakmile zde nastane smyslový kontakt, obraťte se dozadu a vkročte na stezku bdělé pozornosti a moudrosti. Nevydávejte se po stezce vjemů „já“ a „moje“. Nebo pokud se na ni vydáte a kráčíte po ní až do okamžiku pociťování (*vedanā*), pokuste se obrátit čelem vzad a vydat se po stezce bdělé pozornosti a moudrosti (*sati-paññā*). Neplavte se prostě po proudu vjemů „já“ a „moje“. Pokud to dodržíte, vězte, že tu nikdy nebude žádné utrpení, ani noc a ani den. Jestliže se v tom dokážeme vyvíjet k dokonalosti a následujeme tuto metodu až k jejímu konci, můžeme sami v sobě realizovat arahatství (úplné osvobození).

Pokud si opravdu přejeme řídit se Buddhovými slovy, máme k dispozici snadný princip, kterým Buddha učil žáka se jménem Báhi-

ja. Buddha řekl: „Ó Báhijo, kdykoliv vidíš formu, připuť, že je zde prosté vidění; kdykoliv slyšíš zvuk, připuť, že je zde prosté slyšení; když cítíš vůni, připuť, že je zde prosté cítění; kdykoliv ochutnáš chuť, připuť, že je zde prosté chutnání; když vyvstane myšlenka, připuť, že je zde prosté projevení jevu v mysli. Když se budeš takto cvičit, nebude tu žádné 'já', žádné ego. Když tu nebude žádné 'já', nebude tu žádné utíkání tamtou cestou a přicházení touto cestou. Nebude tu ani nikde žádné zastavení. 'Já' neexistuje. To je konec utrpení (*dukkha*). Toto je samo o sobě *nibbānou*.“⁴³) Když je život takto charakterizován, je to *nibbāna*. Pokud to je trvalé, je to trvalá *nibbāna*; pokud to je dočasné, je to dočasná *nibbāna*. Jinými slovy je zde prostě jen jeden princip, na základě kterého lze žít.

Ať je metoda, kterou přijmete, jakákoliv, měla by vést ke zklidnění nebo vyhasnutí ve vztahu k smyslovým objektům, které umožňují kontakt. Ať děláte jakýkoliv postup meditace vzhledu, měli byste vědět, že pokud provádíte tento postup správně bez toho, aniž byste sebe sama oklamával, musí ve vás být přítomná tato jedna forma, totožná forma vyznačující se tím, že nedopustí, aby smyslová data byla smíchána s pocití „já“ a „moje“. Potom již není obtížné zničit všechny nečistoty, protože pokud se opravdu cvičíte tímto způsobem, jsou tyto nečistoty ničeny spontánně s naprostou samozřejmostí.

Zvažte to na tomto jednoduchém přirovnání. Když nebudeme chtít mít kolem sebe myši, pořídíme si kočku. Potom jediné, co je nutné udělat, je starat se o kočku a myši zmizí bez našeho přičinění a pochytávání jich. Kočka si prostě vykoná svoji práci a myši už vás nebudou otravovat. Kvůli kočce tu už nikdy nebude přítomna nežádaná věc.

Žít správně

Ničení nečistot se bude dít přirozeně, pokud budeme pouze dohlížet na oči, uši, nos, jazyk, tělo a mysl tím vhodným způsobem. Takto je to vyjádřeno v konvenčních pojmech. Stejně tak to lze nalézt v Buddhově větě: „Mniši, jestliže žijete správným způsobem, svět nebude existovat.“

tovat bez Arahatů (*Ime če bhikkhave bhikkhū sammā vibharetum asuñño loko Arabantehi assa*).⁴⁴⁾ Věnujme těmto slovům větší pozornost. Není potřeba dělat nic víc, než vést prostě život správným způsobem a svět nebude zbaven Arahatů. Není to nic nepodstatného.

„*Sammā vibharetum*“ značí „žít správně“. Jak se má žít správně, aby svět nebyl zbaven Arahatů? Žít správně znamená žít nedotčen formou, zvukem, vůní, chutí a fyzickým dotykem. Tyto vjemy jsou jinými slovy zakoušeny, ale nevstupují a nesmíchávají se s pocitem (*védanā*), tužbou (*tanhā*) a lpěním (*upādāna*). Takže potom žijeme inteligentně. Žijeme s bdělou pozorností a moudrostí, oproštění od pocitů „já“ a „moje“. Jsme dostatečně vzdělaní a praktikujeme tento způsob do té doby, dokud se nestaneme dostatečně přizpůsobiví. Takže pokud máme kontakt s nějakým objektem, je tento objekt odkázán k zániku podobně jako vlna, která vyšplouchne na břeh, nebo jako když máme v domě kočku, která zabije myši, které do domu přiběhnou buď z lesa nebo z jiných domů.

Formy, zvuky, vůně, chutě a fyzické dotyky nám nemohou uškodit, jestliže žijeme správným způsobem na základě principu neulpívání. Zakoušíme tyto projevy a jsme s nimi spojeni, ale jednáme s nimi s plně bdělou pozorností a moudrostí. Potom je můžeme konzumovat, vlastnit či je držet bez výsledného utrpení, jako kdyby neexistovaly. Výsledek je stejný, jako kdybychom je vůbec nepoužívali, nestravovali a nedrželi, protože tu není přítomné „my“ a „naše“.

Na druhé straně, pokud je vše prováděno s vjemem „já“ a „moje“, je tu stále přítomné utrpení. Dokonce ještě než začneme projevy stravovat či uchopovat, je tu již utrpení, a zatímco je skutečně konzumujeme nebo držíme, je tu další utrpení. Celá věc se stává strastiplnou vzhledem k této příčině. Soužit se nemocí utrpení se nazývá „nežít správným způsobem“.

Když žijeme správně, není tu žádná příčina, na podkladě které by mohlo vyvstat utrpení. Nečistoty nemají žádnou potravu, kterou by byly vyživovány, jestliže žijeme správně. Musí vyhladovět a zaniknout. Vyhladovění nečistot může být srovnatelné s vyhladověním divokého tygra, který je uzavřen do klece, kde není žádná potravina. Nemusíme

toho tygra zabíjet; on zemře samovolně. Stejným způsobem obklíčíme a chytíme do pasti formy, zvuky, vůně, chutě, fyzické doteky a mentální jevy přímo v okamžiku, kdy kontaktují naše smysly (oči, uši, nos, jazyk, hmat a mysl). Chytíme je přímo zde. Nečistoty nemají jedinou možnost, jak získat potravu nutnou k přežití, jestliže praktikujeme správným způsobem ve směru k těmto věcem přímo ve skutečném místě střetu. Tygr (nečistoty) vyhladoví, až nakonec zemře. Jinými slovy zárodek znečištění nemůže již dále plodit další nečistoty nebo příčiny utrpení.

Buddha učil, že pokud žijeme správně, tedy jednoduše vhodným způsobem, země nebude zbravena Arahaty. Tomu se říká praxe podle principu podmíněného spolu-vznikání (*paṭiṭṭha-samuppāda*). Je to určitý druh správného životního stylu, při kterém nemohou vyvstat nečistoty, protože víme, že vjemy „já“ a „moje“ jsou pouze iluze, které vyvstanou, jen pokud smyslový kontakt podnítl vznik pocitu, který se následkem toho smísí s tužbou. Lpění na pocitech „já“ a „moje“ nenastane v případě, když je vyprázdněna přimíchaná tužba.

Měli byste jasně pochopit, že vjemy „já“ a „moje“ jsou výtvozem vymyšleného přimíchání; nejsou skutečné. Je to iluze, jako je iluzí i vlna, která vyvstane z vanoucího větru. Voda je skutečná a vítr je také skutečný, ale vlna je smyšlená iluze. Zde používáme hmotný fenomén za účelem srovnání, a i tak srovnání není dokonalé. Máme pouze v úmyslu poukázat na iluzornost vlny, která vyvstává vzhledem ke smíchání něčeho s něčím. Vítr vane proti vodě a v důsledku toho vyvstává hřeben vody, který vzápětí mizí. Pocity „já“ a „moje“, které vyvstávají několikrát za den, jsou něco jako vlna. Voda smyslového prožitku je smíchána s větrem zmatku či nevědomosti a vlny „já“ a „moje“ jsou potom neustále formovány v průběhu celého dne.

Duchovní narození

Prostému vyvstání pocitů „já“ a „moje“ se říká narození (*džáti*). To je opravdový význam slova „narození“. Nepleťte si narození s porodem

lidského těla z matčiny dělohy. Člověk je narozen z dělohy matky jednou a je uložen do rakve také jen jednou. To však není tím narozením, na které poukazoval Buddha; toto narození těla je prostě záležitostí fyzickou. Buddha poukazoval na duchovní narození, zrození lpění na pocitech „já“ a „moje“. V průběhu jednoho dne zde mohou být stovky takových zrodů. Množství závisí na osobně daných příležitostech k těmto zrodům, ale při každém zrození vyvstává ona totožnost „já“ a „moje“, která potom pomalu vadne, postupně mizí a umírá, avšak při kontaktu s jiným smyslovým objektem opětovně vyvstává „já“ a „moje“.

Každé „zrození“ vytváří reakci, která se převádí na další zrod. Tomu se říká „stará *kamma* minulých zrodů dozrávající v současném zrození“, která je přenášena dále. Každý zrod pokračuje v procesu. To je způsob, na základě kterého lze pochopit „ovoce činů“ (*kamma-vipāka*) a přijetí výsledků *kammy*. Tato interpretace je ve shodě s Buddhovými vlastními slovy; jakákoliv jiná interpretace je svedením od tohoto bodu. Musíme pochopit zrození, *kammu*, a plody *kammy* správným způsobem. Vezměte si například, že zde může být zrození někoho, kdo touží po nějakém příjemném objektu, pak ho potká smrt a nové zrození se jako zloděj, které také končí smrtí, a potom teprve následuje nové zrození toho, kdo se těší z dříve toužebného objektu. Zanedlouho však je tu zrození vězně, sedícího na lavici obžalovaných. Potom následuje obvinění a je udělen trest, čímž se objeví zrození se jako trestanec, který si odpykává trest ve vězení. Takových druhů zrození je mnoho a všechny jsou různě pomíchané; jsou jako hromada nití zamotaných do sebe. Pokud se na to však podíváte zblízka, pochopíte, že když ustanete se zrozováním, bude tu v tento okamžik *nibbāna* – tedy to, co není narozené, nemá žádný věk, není nemocné a neumírá. Jestliže zde je stále proces zrozování, jsou tu stále pocity „já“ a „moje“ a kolo zrodů a smrtí se stále obrací jako neustálý cyklus utrpení.

Neměli bychom si však myslet, že neúčast zrození znamená stav někoho, kdo je tak prázdný, že nemá vůbec žádný pocit. Neznamená to sedět ztuhle jako špalek dřeva. Naopak je extrémně účinná. Být

prázdný od zrození, prostý „já“, znamená mít dokonalou pozornost a moudrost. Vše, co tento Probuzený dělá, je zcela plynulé. Není zde žádné falešné myšlení, falešná řeč nebo falešná činnost a vše je vykonáváno hbitě a jistě. Není zde možnost chyby, protože jeho bdělá pozornost a moudrost (*sati-paññā*) je přirozená a spontánní. Tento stav mysli se nazývá „prázdnota ‘já’“. Bytost, jež je prostá „já“, je v *nibbānē* a může dělat cokoli a dělá to bez chyby. Jeho nebo její činnosti jsou mnohé, jsou extrémně hbité a velmi prospěšné.

Nemyslete si, že tento druh zkušenosti vás uschopní v nicnedělání; neznamena to, že přestanete se vším a začnete být letargičtí, unavení a indiferentní. Myslíte-li si to, je to jen vaše vlastní představa. Vaše hloupost vám vytváří strach ze *suññatā*, strach z *nibbāny*, strach z toho, že ukončení vaší žádosti bude nepříjemné.

Ve skutečnosti je ukončení žádosti konečnou radostí a největším štěstím. Je to opravdová radost a štěstí. Není to nic škodlivého, klamného nebo iluzorního. Radost obyčejné neosvícené osoby je falešná; je klamná, je iluzorní a naplňuje ji utrpením (*dukkha*). Je to něco jako návnada, která nás lapí do své pasti, když jdeme po ní a chňapneme ji. Obyčejné potěšení z radosti se nazývá „upadnutí do náručí ďábla“. V takovémto stavu je přítomné neustálé matení. Potom je nevědomá osoba lapena v kole zrodů a smrtí, v řetězu nebo víru utrpení, neschopna se z toho osvobodit.

11

VJEMOVÉ ILUZE

Nazírání na „já“ a „moje“ jako na iluzi a praktikování principu podmíněného (závislého) spolu-vznikání (*paṭiicca-samuppāda*) je jednou stezkou k poznání *suññatā*. Nyní zvážíme jinou metodu: nazírání, že i smyslové objekty (formy, zvuky, vůně, chutě, hmatatelné objekty a mentální jevy) jsou iluzí. Tato druhá metoda zahrnuje pochopení ne-stálosti, ne-uspokojivosti a ne-osobnosti (*aničcatā, dukkhatā, anattatā*).

Nestálost, neuspokojivost a ne-já

Nesmíme brát subjekty nestálosti, neuspokojivosti a neosobnosti na lehkou váhu. Nejsou to prosté předměty určené pro staré lidi, ani to nejsou pouhá slova, která by se měla zpívat, když někdo umírá. Jsou to subjekty, které musíme my všichni přijmout a dodržovat v našem každodenním životě. Každý, kdo je schopen stavět na pochopení nestálosti, neuspokojivosti a neosobnosti, je zároveň schopen řídit svůj každodenní život pomocí dokonalé protilátky. Pro takového jedince se nemohou formy, zvuky, vůně, chutě atd. obrátit v jed. Taková bytost má ochranu (*khema*). Všimněte si, že Buddha nepoužíval slovo „šťastný“, protože toto slovo může být občas scestné nebo i klamné. Slovo „ochrana“ plně dostačuje. Značí to osvobození a míruplnost.

Měli bychom mít jasno, co se týče významu slova ochrana („*khema*“). Značí to „ochranu od vyrušení (*jóga*)“⁴⁵). Být ochráněn od věcí,

kteřé nás vyrušují, znamená být prázdny, což je *nibbána*. Jestliže chcete bezpečný život, musíte se spoléhat na důkladné pochopení nestálosti, utrpení a neosobnosti. Potom můžete odolat formám, zvukům, vůním, chutím a fyzickým vjemům, které zakoušíte bez toho, aniž byste byli svedeni odporem či přitažlivostí. Jsou zde právě dva druhy zmatení: nechat se unést přitažlivostí a nechat se unést odporem. Jedno zmatení způsobuje smích a druhé je příčinou slz. Pokud poznáte, že smích je prostě jen forma dmutí prsou, těžkého oddychování a únavy a že brekot je zase jiná forma, a jestliže zjistíte, že přirozené spočívání v plné bdělosti je pro vás daleko lepší, potom je takovéto poznání ochranou. Nestaneme se otroky smyslových objektů a smíchu či pláče podle toho, jak nás tyto objekty svádí. Jsme svobodní, v klidu a jistotě. Používat nestálost, neuspokojivost a neosobnost jako nástroj k ovládnání našeho každodenního života je lepší než hovění si ve zmatku. Budeme schopni rozumět tomu, že smyslové objekty jsou iluzemi. Stejně jako vidíme pocity „já“ a „moje“ jako iluzi, neboť jsou podmíněny smyslovými objekty, tak i vidíme samotné smyslové objekty jako iluzi skřze princip nestálosti, neuspokojivosti a neegoičnosti. V tomto případě pak ani nemůže propuknout nemoc utrpení (*dukkha*).

Přijemné pocity

Ještě tu zůstává třetí metoda kontaktování *suññatá*, kterou je prošetření radosti, potěšení a rozkoše (*sukhavédanā*). Přijemný pocit (*sukhavédanā*) je iluzí, protože to je jako vlna, která povstane pouze periodicky; není v tom nic skutečného. Já to podotýkám proto, že každá samostatná věc v každém odděleném světě je oceňována podle pozitivních pocitů, které poskytuje. Opravdu o tom přemýšlejte. Proč studujete? Proč děláte práci, kterou děláte? Proč hromadíte bohatství a postavení, slávu a následovníky? Jen kvůli příjemným pocitům! Jestliže pochopíme právě tuto jednu záležitost a budeme s ní zacházet správným způsobem, všechno bude fungovat správně. Takže musíme vidět pozitivní pocit v jeho pravém světle, jako jednu formu iluze.

Musíme jednat se štěstím či příjemným pocitem (*sukhavédanā*) podle jeho iluzorní přirozenosti. Vyvinete-li si odpor vůči tomuto pocitu, budete hloupí a stejně tak by bylo hloupé, kdybyste byli tímto pocitem omámeni a stali se jeho otrokem. Zacházet s ním správným způsobem je *Dhammou*, a umíte-li to, stáváte se žáky Buddha, čímž přemůžete *dukkha* a vyhnete se utrpení z duchovní nemoci. Jednáme s pozitivním pocitem pomocí metody kontemplování jeho iluzorní přirozenosti, vědouce, že je tento pocit jako vlna, která povstane díky větru, jenž vane přes vodu. Jinými slovy, když formy, zvuky, chutě a vůně přistoupí k vám, hloupost nevědomosti a zmatení vyjde a přijme je. Při tomto kontaktu povstane vlna příjemného pocitu, která se potom rozpráší a rozpadne. Jestliže na to nahlížíme tímto způsobem, nebudeme otrokem tohoto pocitu. Budeme schopni jednat s pocitem radosti takovým způsobem, který je osvobozen od utrpení. Naše rodina bude zbavena utrpení, naše okolí bude bez utrpení a celý svět bude bez utrpení a my budeme příčinou toho všeho. Kdyby každý pochopil pozitivní pocit (*sukhavédanā*) a spočinul osvobozen od utrpení, svět by se stal místem trvalého míru a pravého a vytrvalého štěstí. To je přínos z uzdravení se z duchovní nemoci prostřednictvím těchto různých metod. Potom již netrpíte nemocí totožnosti s „já“ nebo nemocí pocitu „moje“.

Posudme první soubor tří praktických metod, a potom můžeme shrnout podstatnou perspektivu praktického života ve spojení s prázdnotou (*suññatā*). Můžeme vidět iluzornost pocitů „já“ a „moje“ na základě principu podmíněného spolu-vznikání (*paṭiṭṭha-samuppāda*); iluzornost šesti druhů smyslových objektů na základě principu nestálosti, neuspokojivosti a neosobnosti (*aničcatā, dukkhatā, anattatā*); a iluzornost příjemného pocitu (*sukhavédanā*) na základě jeho přirozenosti v podobě vlny. Abychom dovedli kteroukoliv z těchto praktických metod k účinnosti, musíme se hluboce ponořit do zkoumání, musíme být pozorní a mít dokonale vypěstovanou bdělost a moudrost ve chvílích, kdy přistupují smyslové objekty do kontaktu skrze smyslové orgány (oči, uši, nos, jazyk, tělo a mysl). Připomínejte si, jak Buddha poučil Ctihodného Báhiju: „Dovol, ať vidění je pouhým vidě-

ním a slyšení je pouhým slyšením. Nemíchej to s pocitem (*védanā*), a jestliže je pocit již rozvinut, nepřipusť smíchání pocitu s tužbou (*taṇhā*).“

12

PRAXE BĚHEM „NORMÁLNÍ DOBY“

Je důležité pochopit různé metody praxe, ale tyto metody také musí být vysvětleny tak, že je bereme v úvahu společně s příležitostmi a důvody k praxi. Zvážíme tři možné příležitosti neboli doby pro praxi:

„normální doba“;
okamžik smyslového kontaktu skrze šest smyslových otvorů;
okamžik fyzické smrti, kdy mysl „vyhasíná“.

Jak bychom měli provádět praxi během „normální doby“, tedy ve chvíli, kdy tu nedochází ke zvláštnímu spojení se smyslovými objekty? Tato „normální doba“ se objeví tehdy, když vykonáváme bezstarostně pouze nějaký druh činnosti. Třeba provádíme své každodenní povinnosti nebo provádíme nějaký druh formální meditace, čteme knihu ve volné chvíli a nebo dokonce přemýšlíme o něčem; přesto není mysl vyrušována smyslovým spojením. A v této době musí být naše praxe vyplněna studiem a realizací toho, jak jsou věci prázdné. Uvědomujeme si, jak je mysl prázdná a jak vypadá, když není ničím zmatená v době, kdy tu nevyvstává žádný problém v důsledku nepřítomnosti smyslového kontaktu? Přemýšlejte o tom, studujte to sami pro sebe, ptejte se na to ostatních a pravidelně o tom diskutujte. Neustále na tom pracujte.

Bezcenné k vlastnění

Je tu jiný způsob praxe, který je zvláště vhodný pro laiky. To jsou lidé, kteří nikdy nebyli zasvěceni do mnišského života nebo kteří nikdy nestudovali písmo. Je to dostatečně přímá cesta i pro ty, kdo vůbec nejsou schopni si nějaké písmo přečíst. Nicméně cíl této cesty je stejný jako u jiných metod: znát prázdnotu (*suññatā*) všech věcí. Principem této cesty je pozorovat, zdali tu je něco, co by stálo za to vlastnit či tím být. Obyčejní lidé by měli žít s neustálým přešetřováním, zdali je tu něco, co je cenné natolik, že je třeba to mít, dostat či tím být. „Mít a dostat“ se vztahuje k získání stříbra a zlata, získání bohatství, majetku, poct a moci. Co je natolik cenné, abychom to chtěli mít či to chtěli dostat? Být lidskou bytostí, být zvířetem, být milionářem, být žebrákem, být králem, být cizincem, být nebeskou bytostí – jaký druh bytosti je natolik cenný, že je dobré jím být?

Nejprve musíme správně pochopit slova „mít“, „dostat“ a „být“. Tato slova poukazují přímo na uchopování a lpění. Musí zde být uchopování něčeho, jestliže to považujeme za „nám“ vlastní, abychom naplnili význam slov „mít“ a „dostat“. Například si představte, že si posbíráte takové množství diamantů a drahokamů, že jimi vyplníte celou místnost, ale přitom ve vztahu k nim ve vás nevznikne žádné lpění a nevyvstane žádný pocit „já je získal“ nebo „já jsem jejich vlastník“. Bylo by to stejné, jako kdyby tu nebyly žádné pocity vlastnění či získávání. Kupa vzácných kamenů by tu ležela bezvýznamně. Avšak jestliže se objeví pocit držení se „já“, čili pocit „já jsem je získal“ nebo „dokázal jsem, aby byly moje“, pak by to vytvářelo pocity vlastnění či získávání. Porozumějte, prosím, těmto slovům tímto způsobem.

Znova se zeptám, co je zde cenné natolik, že je dobré to mít? Co je cenné, aby stálo zato to získat? Co je tím, co je dobré mít, aniž by to způsobilo vlastníkovu nějaké utrpení? Každá samostatně existující věc spálí svého vlastníka; probodne ho, uškrtní ho a zadusí ho; budoucí vlastník této věci cítí v okamžiku, kdy nad ním tato věc začne vládnout a utiskovat ho, že by ji měl mít a vlastnit nebo popřípadě že by se jí měl stát. Vzácné kameny by měly být nahromaděny v případě, kdy

majitel nemá žádný pocit vlastnění či ztotožnění se s nimi; potom tu nebude žádné spalování, dušení nebo škrcení jakéhokoliv typu. Tomu se říká „ne-vlastnění“ a „ne-bytí“. Takže co je zde, co není utrpením v okamžiku, jakmile se tím stanete nebo to získáte?

Jakmile zde je pocit vlastnění či ztotožnění, neměli bychom být v místnosti s těmito drahokamy; můžeme odejít do lesa nebo jít do jiné země na druhý konec zeměkoule, a stejně bude mysl zakoušet utrpení. Zkuste vychovat a nechat žít své děti v nějaké vzdálené zemi. Tyto děti vám budou i přesto, že jsou daleko od vás, přivolávat noční můry, noci beze spánku či dokonce nervové zhroucení, pokud stále lpíte na „já“ a „moje“. To je přesný význam slov „mít“ a „být“.

Činnost bez činitele

Navykněte si, prosím, pravidelně kontempletovat o tom, co stojí za to mít a čím stojí za to být. Co je tím, co v okamžiku, jakmile to je vlastněno či se s tím ztotožňujete, nezpůsobí utrpení (*dukkha*)? Když odhalíme pravdu, že tu není absolutně nic tak cenné, abychom cítili, že je třeba to mít či tím být, staneme se plně pozorní ke všem věcem. Potom vše, co děláme, ať je to zařizování, získávání a používání něčeho nebo cokoli jiného, prostě vykonáváme proto, že je třeba to udělat. Takže nenechte mysl něco vlastnit či se něčím stát! Nepociťujte vjem „já získám“, „já jsem“ nebo „já mám“. Podržte v mysli princip *Dhammy* o činnosti bez činitele:

Činnost je vykonána, ale žádný činitel tu není.

Stezka je ujděna do cíle, ale žádný kráčejíci tu není⁴⁶).

Tento verš poukazuje na Arahata, toho, kdo prováděl *Dhammu*, kdo došel po Ušlechtilé Stezce až k jejímu skutečnému konci a dosáhl *nibbány*, kde není žádný kráčejíci či nějaký praktikant. Princip činnosti bez činitele musí být dodržen a využit v našem každodenním životě. Při jídle, sezení, ležení, stání, chození, trávení, užívání, hledání ne-

bo jiných činnostech musíme mít dostatek bdělé pozornosti (*sati-paññā*), čímž se chráníme od pocitů „já jsem činitel“, „já jsem konzument“, „já jsem chodec“, „já jsem ten, kdo sedí“, „já jsem ten, kdo spí“ atd. To udržuje neustále mysl prostou ega, takže *suññatā* je zcela přirozený stav, a my se sžijeme s uvědoměním toho, že tu není nic nijak cenné, abychom to měli mít či tím chtěli být.

Dhamma může být praktikována ve spojení s našimi denními úkoly a úkony, které jsou nezbytné, a to je vskutku neobyčejně vyvinutá úroveň praxe Dhammy. Není tu potom zapotřebí oddělovat *Dhammu* od každodenního života. Mějte prostě tuto úplnou pozornost a vyzrálou moudrost (*sati-sampadžañña*)⁴⁷ činnosti bez činitele. Nejenom že potom bude práce úspěšná a osvobozená od chyb, ale ve stejnou dobu se bude rozvíjet *Dhamma*, jež poroste neobyčejně rychle. Činnost bez činitele znamená žít přirozeným způsobem, prostě v nepřivlastňování a nezískávání.

Čím nestojí za to být

„Být“ je snazší. Zvažte, čím je možné být, aniž by to bylo útrpné. To může být pomocný vzorec pro další rozlišování; toto hledisko neútrpnosti je zásadní. „Co je tu, co by nebylo utrpením (*dukkha*)?“ Slovo „být“, stejně jako slova „mít“ a „získat“, se vztahuje pouze ke ztotožnění se s tím, co je doprovázeno lpěním (*upādāna*), tedy k totožnosti, která zahrnuje uchopování a lpění na „já jsem“. Například, kdyby byla místnost celá vyplněna zlatem, ale my bychom se necítili být vlastníky toho zlata, nebylo by tu žádné vlastnění či získání a rovněž žádné bytí. Ačkoliv jsou vlastnická práva podložena právními ustanoveními a sociálně společenské zákony mají určitou platnost, neměli bychom se nechat v našich pravých srdcích svést chybným předpokladem, že budeme tyto relativní pravdy považovat za absolutní pravdu. Považte třeba, že některá žena porodí dítě. Je zcela přirozené, že tato žena, která je rodičkou, je brána za matku a zrozené batole je bráno za její dítě. Nicméně jestliže se rodička nechce připoutat k označení matky,

nebude matkou. Tou matkou se stává ta žena, která chybně předpokládá, že být matkou je její skutečná totožnost.

Měli bychom to považovat za zvířecí instinkt. Zvířata, jako třeba slepice, feny a krávy, to takto cítí. Tyto samice se pocítují jako matky, a proto je přirozené, že milují svá mláďata. Nepotřebují vytvářet, vynucovat či vyživovat takové pocity. To jsou instinkty, jež jsou u nich přirozené. Chce-li někdo dosáhnout úrovně dokonalého poznání a moudrosti, musí dělat něco lepšího, než dělají zvířata. Tento jedinec musí vědět, jak zničit pud uchopování a lpění, který vyvstává z takového nevědomosti.

Nyní si někteří lidé budou myslet: „Jak hrubé a bezcitné je nedovolit nám vycitňovat a považovat se za matky! Vy nám nedovolíte milovat naše děti?“ Čtěte, prosím, vše pozorně. Vůbec to tak není myšleno. Je samozřejmě možné být matkou a vykonávat si mateřské povinnosti v souladu s bdělou pozorností a moudrostí (*sati-paññā*). Není potřebné jednat se žádostí a připoutaností, což by v každém případě přinášelo jen utrpení. S utrpením začnou téct slzy proudem a srdce vyschne žalem a nebude tu žádná radost. Toto utrpení je skutečnou daní za neznalost toho, jak jednat jako matka přirozeně a v souladu s *Dhammou*. Takové je utrpení (*dukkha*) „matek“.

Jestliže je někdo matkou, musí si projít utrpením matky; jestliže je někdo dítětem, musí si projít utrpením dítěte; jestliže je někdo otcem, musí si projít utrpením otce. Zkuste se zeptat sami sebe: „Je pocit považovat se za jejich matku radostný?“ „Je pocit považovat se za jejich otce nějak legrační?“ Ti, z vás, kdo jste již byli rodiči, z čehož vám zůstalo mnoho zkušeností, přemýšlejte o tom, co se tím myslí. Jak odpovíte? I kdybyste neřekli nic hned, pravděpodobně každý z vás nyní zavrtí nesouhlasně hlavou. Je to být matkou nějak legrační? Je to být otcem nějak radostné? To je něco, co byste měli prostudovat. Postupně si toho začnete být v okamžicích, kdy není mysl přepadávána smyslovým kontaktem, přirozeným způsobem vědomí.

Je opravdu radost být manželem? Je něco legračního být vdanou ženou? Přemýšlejte o tom sami pro sebe. Ti z vás, kdo plně zakusili to,

co znamená být manželem a vdanou ženou, asi budou dávat hlavou najevo, že ne.

Je potěšitelné být ženou? Je radostné být mužem? Pokud se vaše poznání a moudrost vyvíjí krok za krokem a stávají se postupně dokonalejšími, budete nesouhlasně vrtět hlavou. Být ženou znamená nést utrpení ženy. Být mužem znamená nést utrpení muže.

Je potěšitelné být dítětem? Je legrační být dospělým? Mladé děti pravděpodobně řeknou: „Ano, to je legrace.“ My, kdo jsme nyní dospělí, kdo jsme dostatečně staří, bychom se měli podívat nazpět a zeptat se sami sebe: „Bylo to vskutku radostné?“ Děti mají utrpení dětí a dospělí mají utrpení dospělých, pokud je tu přítomné uchopování a lpění.

Co je lepší: Být něčím, co má zákonitě protiklad, nebo nebýt vůbec ničím? Stojí za to být obyčejnou osobou nebo být častým návštěvníkem pekla? Stojí za to být lidskou bytostí? Stojí za to být zvířetem? Stojí za to být osobou, kterou právě jste? Nebo snad stojí za to být nebeskou bytostí (*déva*) v nebi?⁴⁸⁾ Tyto otázky poskytují měřítko vašeho poznání a moudrosti, neboli vám mohou ukázat, nakolik si jste správně vědomi uchopování a lpění. Ti, kdo plně poznali bolestné následky uchopování a lpění, řeknou všichni shodně posunkem své hlavy ne, protože si jsou vědomi toho, že být osobou znamená podstoupit utrpení osoby, a být nebeskou bytostí znamená podstoupit utrpení nebeské bytosti. Jestliže jsme prázdni a nepovažujeme se vůbec za nic, pak nejsme ani osobou a ani nebeskou bytostí a utrpení, které náleží ke každé takové totožnosti, potom není přítomné. Je příjemné být lidskou bytostí nebo nebeskou bytostí, což nutně vyžaduje přítomnost uchopování a lpění? Všichni ti, kdo realizovali pravdu, všichni shodně zavrtí nesouhlasně hlavou.

Znova upadnout do hlouposti

Vezme-li se to ještě z větší hloubky, stojí za to být dobrým člověkem? Stojí za to být špatným člověkem? Pokud se ptáme, kdo z nás chce být dobrým, bude tu pravděpodobně les zvednutých rukou. Tito lidé ješ-

tě neví, že připoutanost k postoji být dobrým člověkem značí, že to vyžaduje absolvovat takový druh utrpení, jež přináleží dobrým lidem. Tím samým způsobem bude muset špatný člověk absolvovat utrpení, jež přináleží špatné osobě. Když je zde uchopování a lpění v jakékoliv totožnosti, není možné, aby zde bylo přítomné jakékoliv štěstí. Je to vzhledem k tomu či jinému druhu těžkosti, která je vlastní stavu ztotožnění se s tím či oním. Určité druhy utrpení se neukáží otevřeně sami od sebe vzhledem k radostem či matoucím jevům, které je překrývají. Nicméně protože jsme poblouzněni těmito radostmi a matoucími jevy, musíme vytrpět utrpení spojené s vlastněním, bytím a získáním. Utrpení samo žádostivě a podrážděně usiluje o totožnost být to či ono.

Popravdě řečeno, příroda sama nás klame, čímž nás svádí podstupovat utrpení. Jasně patrné utrpení je takové utrpení, které vyvstává ze zastávání pozice u toho kterého živočišného druhu a z pudu ploidit potomky. Oklamává nás to natolik, že se lidé skutečně dobrovolně a s nadšením nechávají najímat pro takovou práci. Kdyby sami poznali pravdu, nenechali by se nikdy svádět těmito klamy přírody. Je na tom něco legračního být dobrým člověkem? Je příjemné být špatným člověkem? Přemýšlejte o tom.

Přistoupíte-li ještě blíže, zeptáte se i takto: Stojí za to být člověkem, který má štěstí? Stojí za to být člověkem, který má smůlu? Ukvapení a neobezřetní lidé pravděpodobně ihned zvednou ruce a budou prosazovat názor, že být někým, kdo má štěstí, je nanejvýš příjemné. Avšak ti, kdo plně zakusili pocity náhlého štěstí, nebudou souhlasit a zavrtí zamítavě hlavou. Ten, kdo má náhle štěstí, musí vytrpět utrpení toho, kdo je připoután k potřebě mít štěstí. Stejně tak to je s tím, kdo má smůlu, a proto musí vytrpět utrpení, které přináleží tomu, kdo snáší post smolaře.

Být šťastný

Dostaneme-li se k meritu věci ještě blíže, zeptáme se: Stojí za to být šťastnou osobou? Stojí za to být nešťastnou osobou? Ihned zde bude

les zvednutých rukou a všichni si budou žádat být těmi šťastnými. Na druhé straně ti, kdo již byli šťastní, kdo plně zakusili štěstí, jehož se ostatní vehementně dožadují, zatřesou hlavou, dávaje tak najevo své zamítnutí. Vědí, že šťastná osoba musí vytrpět utrpení ze štěstí. Možná, že neporozumíte tomuto bodu, proto mi to dovoluňte zopakovat. Lidé, kteří jsou šťastní, musí zakusit utrpení šťastných lidí. Musíte si všimnout, že světský člověk si osvojuje, vytváří a přivlastňuje konvenční představy, jež se týkají podoby štěstí. Ten, kdo má peníze, moc, vliv, bohatství, všechny smyslové požitky a jiné takové věci, je dle těchto konvencí šťastnou osobou. Ale pokud se na to podíváme zblízka, uvidíme, že tu je přítomný určitý druh utrpení, jež přináleží těmto šťastným lidem. Tyto druhy štěstí mají v sobě ukryté „rybí kosti“.

Dokonce i co se týká těch jemnějších forem štěstí, které vyvstávají z koncentrace (*samādhi*), meditativních „dosažení“ (*samāpatti*) a meditativních pohroužení (*džbány*), se v případě, že se objeví pocit „já jsem šťastný (blažen)“, také bude jednat o formu „rybí kosti“ ukryté v mase tohoto štěstí, jež uvázne v krku toho „šťastlivce“. Ti, kdo se připoutávají či ulpívají na štěstí ze stupňů pohroužení (*džbány*) a úrovní dosažení, trpí na základě tohoto lpění a připoutání.

Důsledkem toho tu existuje učení zřeknutí se žádosti po formě (*rúpa-rága*) a žádosti po bezforemném (*arúpa-rága*), což jsou první dvě vyšší pouta (*samjodžana*), která brání lidem být Probuzenými (Arahaty). Jestliže zde je ulpívání na představě, že máme štěstí, a to i tehdy, kdy se jedná o štěstí, jež povstalo z *Dhammy*, bude v krku uvízlý stále jemný typ „rybí kosti“ a pravá *Dhamma* nemůže být rozpoznána.

Podržet a považovat *nibbánu* za „své já“ nebo „své štěstí“ není také možné. Někdo může (pokud si to přeje) říci, že *nibbána* je nejvyšší štěstí, a potom se připoutat k *nibbáně*, jako kdyby to bylo jeho „já“ nebo „jeho vlastnictví“. Někdo jiný zase může prohlásit: „Já mám štěstí *nibbány*“, nebo „Já jsem dosáhl *nibbány*.“ Ale to jsou pouze slova. Ve skutečnosti ten, kdo se stále něčeho drží a lpí na něčem, nemá možnost realizovat *nibbánu*. Jestliže se někdo považuje za potěšeného uživatele štěstí z *nibbány*, pak se jedná pouze o falešnou napodo-

beninu *nibbāny*. Pravá *nibbāna* není přirozeností, jež by mohla být uchopitelná tímto způsobem.

Takže usilujeme o mnohé typy štěstí. Nejprve se jedná o štěstí, jež se pojí k dětství, pak to přechází ke štěstí v době dospívání, dospělosti, stáří. Chceme být mocní a vlivní a dochází to až tak daleko, že chceme zakusit štěstí nebeských bytostí a později prožít štěstí zakusitelné při meditativních pohroužení a dosažení, dokud nedosáhneme té úrovně, o které si myslíme, že je tím nejvyšším štěstím. Jestliže se stále zmateně považujeme za toho, „kdo je šťastný“, musíme na základě toho trpět. Ti, kdo realizovali pravdu, si jsou vědomi této skutečnosti. Avšak ti, kdo ji ještě nerealizovali, jsou v nepokoji, přičemž se žádostivě a hladově honí za mamonem, mocí a smyslovými požitky. Nebo se na těch vyšších stupních chtivě derou ve snaze získat vhléd, meditativní pohroužení a stupně dosažení. Někteří se derou tak důrazně, že skončí na psychiatrické klinice. To samo je ukázkou toho, jak nebezpečné je ulpívání a připoutanost ke štěstí. Malé děti tuto záležitost nepochopí, ale ti starší by mohli.

Zrození a smrt

Nyní se trochu zamyslíme nad dalším párem protikladů. Je to být narozen štěstím? Je umírání radostné? Vyberte si jedno nebo druhé. Co z těch dvou protikladů (být narozen a umírat) je zábavnější? Co z toho je cennější, být narozenou živou bytostí nebo být mrtvým tvorem? Pokud opravdu rozumíme *Dhammē*, zavrtíme zamítavě hlavou; nebudeme chtít ani zrození a ani smrt. Nicméně obyčejní lidé nechtějí umřít. Chtějí být pouze narozeni. Chtějí zrod bez smrti a co více, chtějí věčný život. Nebo pokud musí zemřít, chtějí být alespoň znovuzrozeni. To je opravdu uchopování a lpění. V krátkosti, osoba, jež je narozená, trpí jedním způsobem a osoba, jež umírá, trpí jiným způsobem. Pouze když zde není ani narození ani smrt, když zde je *suññatā*, je zde konec utrpení.

Proč sebe sama nerozveselíte tím, že o tom budete přemýšlet

v době, kdy ležíte, sedíte nebo chodíte, tedy ve chvílích, kdy nepřišel se smysly do kontaktu žádný vnímaný objekt? Nebo proč si nezkusíte o tom přemýšlet tímto způsobem v době, kdy něco děláte nebo něčím jste?

Proč nikdy nepocítíte, že to není moc k popukání, když jste unavení, vyčerpání a zarmoucení z toho, že se považujete za to být matkou, otcem nebo někým jiným? Proč nikdy nepocítíte v sobě pocit naprostého neštěstí, když si v sobě držíte ztotožnění se s někým již výše uvedeným (např. manžel, vdaná žena, matka a další) a jste-li znepokojeni a rozrušeni z tohoto ztotožnění? Stále to shledáváte jako něco potěšujícího a to i v případě, že vás to dovádí k slzám.

Je tu poslední pár protikladů, který je třeba zvážit. Jedná se o zrození a ne-zrození. Musíme důkladně a bedlivě vnímat a prozkoumat, že obojí, jak zrození tak i nezrození, jsou také natolik problematické, že ve vás nemohou probudit prázdnotu či svobodu. Jestliže lpíme na tom, že nebýt zrozen je lepší, pak ani toto lpění není prázdné (*suñña*). Tato část, týkající se zrození a nezrození, je konečným párem protikladů, který není jednoduché pochopit a není snadné se jím zabývat ve své praxi. Nesmíme chtít ani zrození a ani nezrození. Nebude-li zde přítomné uchopování či lpění na jakémkoli z těchto protikladů, je tu prázdnota. Předtím jsem stále hovořil o vlastnění a bytí a o ne-vlastnění a ne-bytí, čímž jsme se nyní dostali až k jádru věci, tedy ke zrození a ne-zrození. Téměř okamžitě se chytíme ne-zrození. Takže posledním stupněm, kterým musíme projít ve své praxi, je dospět k bodu, kde se naše poznání ne-zrození rozpustí bez toho, aby zde po něm zůstal objekt uchopování a lpění. Potom se teprve zjeví pravá prázdnota (*suññatā*), ve které není ani zrození ani ne-zrození; jinými slovy zde je opravdové Ne-zrození, bezzbytkové vyhasnutí.

Tento způsob mluvy může vypadat jako překrucování nebo jako zápolení sem a tam, avšak význam je nesporný. Zůstává tu konečný rozdíl mezi pravým a falešným ne-zrozením. Takže nelpěte na představě, že *nibbāna* je ne-zrození a že je něčím báječným a ohromujícím v tom či tamtom směru. A nepřipoutávejte se k cyklům zrodů a smrtí (*vaṭṭasaṃsāra*) jako k nějakému nadměrnému množství zábav-

ně prožitých zrodů. Nesmí zde být žádné uchopování a žádné ulpívání na žádném z těchto dvou protikladů. Potom zde je opravdová prázdnota a vznešené Ne-zrození. Praxe během „normální doby“ musí neustále probíhat v tomto přirozeném duchu.

Neměla by zde chybět zvláštní zmínka o vyšší práci meditace (*kammaṭṭhāna*), což je postupný vývoj mysli ve schopnosti soustředění (*samādhi-bhāvanā*), neboli v kontemplaci vedoucí ke vhledu (*vipassanā*). Tyto tři termíny poukazují na systematické techniky sloužící k pochopení bolestných následků uchopování a lpění. Přesto tyto praxe stále zapadají do kategorie praxí v „normální době“, zvláště v tom smyslu, že všechny praxe se zcela vyprázdňují od připoutanosti. Pokud stále lpíme na sobě jako na „meditujícím“, nejedná se tu ve skutečnosti ještě o opravdovou meditaci. Při správné meditaci není mysl zneklidňována smyslovými objekty. Takže nedovolte sami sobě, abyste byli zrozováni jako „meditující“; místo toho zřete prázdnotu meditace.

13

PRAXE

V OKAMŽIKU SPOJENÍ A V OKAMŽIKU SMRTI

V předešlé kapitole jsme diskutovali o praxi během „normální doby“. Druhou příležitostí k praxi je okamžik, kdy smyslové objekty učiní spojení. Když viditelné formy, zvuky, chutě, vůně a hmatatelné objekty kontaktují oči, uši, nos, jazyk a tělo, musíme se cvičit v praxi zastavení kontaktu (*phassa*) v okamžiku spojení, zastavení pocitu (*vedanā*) v okamžiku pociťování a tak dále. Dokázat zastavit kontakt právě v okamžiku spojení je tím nejskvělejším stupněm praxe. Na těch obyčejných úrovních dochází k tomu, že se kontakt rozvine a přeroste do pociťování, ale můžeme to zastavit právě zde, bez toho, abychom rozvinuli nějaký další přerod do uchopování a ulpívání na „já“ a „moje“. Zvážili jsme tuto metodu již dříve, kdy jsme diskutovali o kontemplaci podmíněného spolu-vznikání.

Někteří učitelé a kazatelé v klášterních halách a buddhistických školách tvrdí, že zastavení přímo v okamžiku spojení (*phassa*) je nemožné, protože pocit (*vedanā*) se vždy rozvine. Tito lidé ulpívají na svých knihách, na doslovných významech slov nebo na určitých vzorech spíše než na pravdě.

Buddha ve skutečnosti učil, že nazírání na různé formy je prostým viděním, čichání vůní prostým cítěním, chutnání chutí prostým ochutnáváním a dotýkání hmatatelných předmětů prostým dotýkáním.

Jestliže jste schopni to takto dělat, není tu při tom přítomné žádné „já“. Ego není zrozené. To je konec utrpení; to je neustálá prázdnota.

Prostě jen pozorujte své vlastní reakce v době, kdy se díváte směrem k nějakému neutrálnímu tvaru. Vrhněte svůj zrak na dveře nebo na okno, a tak zaznamenáte, že tu není nic než kontakt; nejsou tu žádné pocity uspokojení či neuspokojení. Když vstoupí do kontaktu viditelné formy, zvuky, chutě, vůně a dotknutelné objekty, dovolte jim, ať se zastaví přímo zde v okamžiku spojení bez toho, aby se dále objevovaly pocity uspokojení či neuspokojení.

Budte jako voják, který usnul vedle velkého děla. Když je náboj vystřelen, voják pouze zaregistruje zvuk bez toho, aby si cokoliv myslel, a pokračuje šťastně ve svém spánku. Je mu jedno, jak velký byl náboj, nepoleká se a není znepokojen. Je tu prostě zvuk děla, jež kontaktuje jeho uši a který zanedlouho ustane.

Dokážete nechat kontakt zastavit v okamžiku spojení stejným způsobem, když uslyšíte zvuk svého muže, ženy nebo milujícího partnera? Jestliže to dokážete, jste opravdovým adeptem. V tomto směru mohou být zvířata lépe kultivovaná než lidé, protože postrádají veškerou přemíru mentálních nánosů, které nosíme my lidé ve svých hlavách. Pokud si přejeme dosáhnout vrcholu dokonalosti, musíme sebe sama cvičit nechávat kontakt (*phassa*) prostým kontaktem a ničím jiným.

Jestliže toho nejste schopni a připustíte porážku, stále ještě můžete zastavit tento proces vnímání ve fázi pocíťování (*vedaná*). Jakmile je tu pocit pohodlí nebo nepohodlí, uspokojení či neuspokojení, pak uhašte tento pocit právě zde bez toho, abyste podněcovali zdroj mnoha druhů žádostí, které tryskají z nutností vzhledem ke znečistění, dychtění a připoutanosti. To je způsob, jak provádět praxi při příležitosti spojení se smysly vnímanými objekty.

Poslední šance

Třetí příležitostí pro praxi je okamžik, kdy mysl vychladne. Tělo se začne rozkládat a umře. Jak bychom měli praktikovat *suññatá* v této do-

bě? Při takovéto situaci musíme spoléhat na přijetí „bezzbytkového vyhasnutí“, jež bereme jako základní celoživotní princip.

Přirozená smrt starého člověka je něco konečného a jistého. O tom, kdo je již starý věkem, se říká, že mu zbývá již jen krátká doba k životu. Co může být dosaženo v tomto krátkém zbývajícím čase? Zub času je jistý, proto není potřeba, aby se mu vyhýbali ti, kdo jsou již staří a nepoučení, kdo nemají již čas mnoho studovat a jejichž mozky nejsou tak dobré jako dřív. Tito staří lidé mohou upnout pozornost k principu bezzbytkového vyhasnutí „já“, o kterém jsme zde diskutovali.

Pravidelně kontemplujte o tom, že být osobou není zábavné, být nebeskou bytostí není zábavné, být otcem není příjemné a stejně tak není příjemné být matkou. Být synem, dcerou, mužem, vdanou ženou, sluhou, mistrem, vítězem, poraženým, dobrou osobou, špatnou osobou, šťastnou osobou nebo nešťastnou osobou není příjemné. Žádné z těchto totožností nejsou příjemné a nijak zábavné. Potom nebude mít mysl vůbec žádnou naději mít (vlastnit) nebo být (ztotožňovat se) čímkoliv. Někdo by mohl říci: „Všechny naděje byly odevzdány.“

Tento výraz „vzdání se naděje“ může být také použit v případě získání arahatství. Neznamená to však, že se podrobíte hlouposti a lenosti; to, o čem nyní mluvím, je něco zcela odlišného. Je to beznadějnost toho, kdo má pravou moudrost, kdo vidí, že tu není nic z toho, co by si předtím byl býval přál mít nebo se tím chtěl stát v tomto či nějakém jiném světě. Opravdu zde není nic, co by stálo za to mít nebo tím být, ať je to kdykoliv a kdekoliv.

Jakou cestou bude postupovat mysl „beznadějné osoby“? Tato mysl již nebude podstupovat vůbec žádnou cestu, protože ví, že tu není nikde nic, po čem by toužila v domnění, že to za to stojí. Takže tato mysl směřuje ke svému vlastnímu rozkladu. Jestliže tu není žádná žádost mít nebo být cokoliv, rozpustí se do prázdnoty. Je to dovedný prostředek, jak lze trochu oklamat přírodu. Když nastane čas pro skutečné vyhasnutí mysli, oživte pocit, že tu není vůbec nikde nic cenné, co by bylo dobré mít či tím být. Jestliže je tento pocit přítom-

ný v mysli v okamžiku, kdy mysl vyhasíná, dosáhne tato mysl nevyhnutelně *nibbāny*. Dokážete-li, aby tělo a mysl ustaly a vyhasly s pocitem, že tu není nic, co by stálo za to mít nebo tím být, mysl realizuje *nibbānu* v okamžiku této samotné fyzické smrti. To je nabídka, co říkáte! I přes toto malinkaté prošetření jsou vám zaručeny ty nejlepší výsledky!

Nechť ti největší učenci země přijdou otestovat své poznání o tom, zda ví, co se děje s myslí, jež žije s autentickým pocitem, že tu není nikde nic, co by stálo za to mít nebo tím být při setkání se smrtí. Při tomto setkání nastane určitý druh rozpuštění, který je zcela zničen pomocí elementu vychladnutí (*nibbāna-dhātu*). Bude to projev tohoto elementu (*nibbāna-dhātu*) v sobě samém. Každý a je jedno, jak je vzdělaný či zkušený, kdo zakusí právě tuto jedinou věc (*nibbāna-dhātu*), zjistí, že je dostačující.

Pokud opravdu nadešel okamžik smrti, dovolte, ať je tento pocit přítomný. Měli byste si to pamatovat i ve chvíli, kdy se mysl s blížící se smrtí začne postupně vytrácet. Uvědomění se v okamžiku, kdy funkce těla dojde téměř ke svému konci, postupně začne vytrácet a nakonec zmizí. Budete stále více a více věcí zapomínat, až nakonec zapomenete všechno. Nebudete vědět, kolik je hodin, zdali je den či noc; nebudete dokonce ani schopni říci, kde se nacházíte nebo ve kterém jste domě; nebudete si ani schopni pamatovat své jméno. Avšak uvědomění, že tu není nic, co by stálo za to mít či tím být, může stále setrvávat jako společník mysli až do jejího úplného konce. Je to dobrovolník pro bezzbytkové vyhasnutí!

Podržte si tento pocit dobrovolnictví pro bezzbytkové vyhasnutí včetně připravenosti přijmout toto úplné vyhasnutí, jako by se jednalo o přítele mysli, který s ní zůstává až do úplného konce. Mysl bude s těmito dovednými prostředky schopna rozpustit sebe samu do prázdnoty, která je *nibbānou*. To je způsob, který musí lidé s malým poznáním v okamžiku fyzické smrti uskutečnit. S tímto trikem může i ten nevzdělaný děda a nevzdělaná babička dokonale vyhasnout. Nazýváme to trikem odvrácení nebezpečí pádu ze žebříku do vypočítatelného skoku.

Umění skoku

Tělo se musí nevyhnutelně rozpadnout; je staré a došlo k svému konečnému naplnění. Jinými slovy se schyluje k tomu, že spadnete ze žebříku. Jakmile začnete padat, musíte skočit. Skočit do bezzbytkového vyhasnutí, jež je zakusitelné díky prožitku v mysli, kde je uvědomění toho, že tu není nic, co by stálo za to mít či tím být. To se může nazvat jako skok správným směrem. Při tomto skoku neprožijete žádnou bolest jakéhokoliv druhu. Naopak je to ten nejlepší možný výsledek, tedy nabytí bezzbytkového vyhasnutí. To je možnost, jak skočit jako opravdový mistr, jenž opravdu ví, jak padat ze žebříku.

Nepadejte, prosím, jako hlupáci, kteří si polámou vaz a všechny své končetiny. I ti, kdo příliš mnoho času strávili studiem a cestováním po různých klášterech, kde přednášeli své fantazie, mohou stejně tak spadnout ze žebříku a polámat si při tom své kosti. Je pod jejich úroveň, aby se srovnávali s těmi, kdo se zajímali o správný způsob, čímž si zachránili svoji kůži, ani kdyby se jednalo pouze o tuto jednu záležitost.

Co by měl udělat ten, komu se přihodí neočekávaná smrtelná událost jako například přejetí autem, zasypaní v troskách domu, nabodnutí na rohy býkem, zasažení při výbuchu jaderné bomby? Pokud máte trochu inteligence, budete vědět, že je to přesně to samé. Jestliže zde zůstane i jen malinkaté množství uvědomění, pak v případě této náhlé smrtelné události musí toto uvědomění přejít v bezzbytkové vyhasnutí. Jestliže jste v sobě dříve postupně rozvíjeli pocit, že tu není nic, co by stálo za to mít nebo tím být, který jste nakonec rozvinuli do úplné spontánnosti a přirozenosti, pak budete schopni vnést tento pocit do mysli i na tuto rozdělenou vteřinu, která tu proběhne před úplným koncem. Ten, koho přejede auto, nezemře okamžitě. Je tu vždy nepatrný interval, i kdyby to byl jen zlomek vteřiny či okamžik pro jedinou myšlenku. Pro záblesk uvědomění, jehož výsledkem je bezzbytkové vyhasnutí, je to dostatečně dlouhá doba.

Co se stane, když se smrt přihodí tak náhle, bez jakéhokoliv uvědomění? To samo o sobě je již bezzbytkovým vyhasnutím, protože

jsme se již nacvičili v průběhu „normálních“ chvil držet neustále v mysli uvědomění toho, že tu není nic, co by stálo za to mít či tím být. Jak jsem již vysvětlil, když se neděje nic zvláštního, cvičte své uvědomění dotud, dokud není mysl vždy zaměřená směrem k bezzbytkovému vyhasnutí. I kdyby se tělo setkalo se smrtí a nebyla tu žádná příležitost cokoliv promyslet či procítit, a pokud by bylo toto uvědomění neustále přítomné, bude zde bezzbytkové vyhasnutí. A pokud zde zůstane jen půl vtěřiny, i třeba okamžik jen na jednu myšlenku, můžeme ji pohodlně prožít. Nebuďte tedy zbabělí, nemějte strach! Nedovolte, aby se zbabělost a strach rozvinuly v křikot: „Prosím vás, sežeňte doktora,“ nebo „Prosím vás, vezměte mě do nemocnice.“ I kdybyste se dostali do nemocnice, umřete tam tím samým způsobem. Proč byste tedy měli promarnit svůj zbývající čas?

Lidé nazývají to, kdy někdo nechce umřít a umírá neočekávaně nebo i násilně, „nepřirozenou smrtí“. Ušlechtilá *Dhamma* nejenom že vás zcela ochrání proti nepřirozené smrti, ale také vás přivede k *nibbānē*, třeba i když se ocitnete pod koly automobilu, pod troskami domu, napíchnuti na rohách býka nebo v haldě zuhelnatělých těl po jaderném výbuchu. Místo násilné nepřirozené smrti zde je *nibbāna*.

Ti, kdo toho nenastudovali mnoho a neznají mnoho teorie, jsou dokonale způsobilí pochopit toto učení. Ti všichni by se v něm měli cvičit, aby byli schopní skočit ze žebříku v okamžiku smrti. Co se týče smrti těch, kdo mají dokonalé poznání a pravou bdělost a moudrost, a těch, kdo studovali dostatečně a jsou obratní jak v teorii, tak i v praxi *Dhammy*, není zapotřebí, aby takoví lidé skákali v okamžiku pádu ze žebříku. Tito lidé se stali nesmrtelní již dlouhou dobu před tím, než začala působit jakákoliv fyzická nemoc. Pro ně tu neexistuje již žádná smrt, neboť již dosáhli před dávnou dobou vysoké úrovně *Dhammy*.

Pro lidi s tak hojným poznáním bude jeho nebo její příprava na okamžik smrti, která opravdu přijde, daleko lepší než u těch, kdo musí skákat při pádu ze žebříku. Víte-li, jak v sobě nechat plně působit neposkvrněné jasné vědění a sebe-uvědomění (*sati-sampadžaňña*), můžete se na smrt pohrdavě usmívat. Můžeme říci, že moudří lidé se-

stoupí ze žebříku hladce a klidně. Nepotřebují skákat, protože nepadají. To platí pro ty, kdo mají dokonalé poznání. Ti, kdo toho tolik neznají, by udělali lépe, kdyby chytře místo pádu ze žebříku zvolili skok. To je praxe, jak být prázdný v poslední vteřině.

Připravenost na smrt

Nyní bych rád hovořil o způsobu, jak by se nemocní a umírající lidé měli připravit na smrt. Když někdo ví, že smrt je nevyhnutelná v důsledku utrpení z konečné nemoci, jako je tuberkulóza nebo rakovina, měl by naplnit proces umírání jasným uvědoměním (*sati-sampadžaňña*), jak nejlépe je schopen. Toto uvědomění by mělo být zcela oproštěno od zbabělosti a strachu.

Rád bych poukázal na případ toho, jak se za doby života Góatmy Buddha lidé připravovali na smrt. Těm, kdo pravidelně dodržovali předpisy a náboženské praxe, nedělalo vůbec žádné problémy postění, protože byli zvyklí zdržování se večerního jídla ve dnech *uposatha*.⁴⁹⁾ Když jejich nemoc dosáhla bodu, kdy začli cítit, že jim nezbyvá více než deset dní života, přestali jíst. Ne jako my. V současné době je zvykem, že když je někdo blízko smrti, zajdeme do města a porozhlédneme se po těch nejdražších a nejdelikátnějších pochoutkách, které nemocnému přineseme, takže někteří lidé potom umírají z jídla. Kdežto v dobách minulých lidé odmítali jídlo, aby měli zcela klidnou a nevzrušenou mysl. Jakmile se tělo začne rozkládat, ztrácí svoji schopnost trávit a zpracovávat potravu, takže vše, co je snědeno v době rozpadu těla, se mění v otravnou látku, která přivádí myslí pobouřené a zmatené chvíle.

Takže lidé se dříve připravovali na smrt tím způsobem, že přestali jíst a pili jen vodu a přijímali léky. Když se začal blížit skutečný moment smrti, přestali přijímat i vodu nebo léky, aby zaměřili svoji pozornost a sebe-uvědomění na umírání, jež se uskutečňovalo způsobem bezzbytkového vyhasnutí.

Lidé, kteří lpí na božském a ctnostném principu, se připravují na

smrt tak, že upoutají plně svoji pozornost na tento božský a ctnostný princip. Moudří lidé se však místo toho připraví tím způsobem, že vše opustí a nechají to být a přivítají bezzbytkové vyhasnutí. Toto „nechat jít“ označuje „zřeknutí se těla“ (*saṅkhāra*). Praxí zřeknutí se těla ještě v době, kdy jsou na živu, se připravují na to, jak co nejlépe provedou své odloučení ve chvíli, kdy mysl začne směřovat k bezzbytkovému vyhasnutí.

My, co žijeme v této moderní době, kdy se lidé tlačí a napadají se pěstmi u doktora, se někdy, když ještě není místnost s nemocnými nacpaná k prasknutí, snažíme dávat nemocnému ještě více léků, jídla nebo injekcí. Zkoušíme mu dát ještě tolik věcí, že se nemocný znepokojí a rozruší natolik, že zmizí jakýkoliv klid z myslí. Neví pak ani, jak bude umírat nebo zdali ve skutečnosti vůbec zemře. Není v něm nic než pochybnost a úzkost. Nemocný nezakusí vítězství nad smrtí, ani nerealizuje prázdnotu (*suññatá*) a bezzbytkové vyhasnutí, o kterém jsme tu hovořili.

Lidé se v dnešní době na rozdíl od lidí z doby života Buddha obvykle porozhlížejí po té nejpohodlnější posteli, nejpohodlnější místnosti a tom nejdražším jídle a lécích, a pak umírají s velkým povykem. Chceme neustále protahovat život a odkládat smrt, jak jen to je možné, třeba i o jedinou minutu. Požadujeme všechny druhy injekcí a léků, takže umíráme bez jakékoliv jasné pozornosti a sebe-uvědomění. Takováto činnost je matoucí.

Chceme-li zemřít správným způsobem, musíme mít odvahu *Dhammy* a umřít, překonaje tak samotnou smrt. Umřít tímto popsaným způsobem znamená, že realizujeme prázdnotu v poslední vteřině života. Prosím, pamatujte si a dbejte na to, že máme stále možnost realizovat prázdnotu právě až do poslední chvíle. Pokud nejsme schopní překonat smrt nyní nebo později, zůstává tu stále možnost, že můžeme být vítězi až v poslední chvíli.

Toto jsou tedy způsoby, jak praktikovat prázdnotu. Můžeme kontemplovat podmíněné spolu-vznikání; můžeme pozorovat nestálost, neuspokojivost a neosobnost ve všech věcech; a můžeme vidět

iluzi pocitů. Provádíme svoji praxi v průběhu „normální doby“, během okamžiků smyslového kontaktu a v okamžiku smrti.

To jsou hlavní témata, která bychom měli promýšlet, konzultovat a pravidelně o nich diskutovat stejně, jako když si povídáme o rozhlasových a televizních programech, o politice, ekonomii a obecných věcech, které se dějí ve světě. Lidé, kteří mají rádi box, se mohou natolik vzrušit při pohledu na zápas, že nejsou sto ze sebe vymáčknout dostatečně rychle nějaká slova. Proč můžeme mluvit o politice a o sportu po celý den a po celou noc, a přesto, když přijde na řadu diskuse o něčem tak důležitém, jako je vítězství nad samotnou smrtí, nejsme schopni se o tom vůbec bavit?

Proč nikdy nemluvíme o boji se smrtí, o dobytí smrti a o osvobození se jak od zrození, tak i od smrti? Kdybychom se o tom bavili, stal by se život snazší a přímější. Kdybychom se o těchto věcech bavili stejně, jako hovoříme o jiných záležitostech, stala by se bezčasová praxe prázdnoty snazší a něčím, co bude jakoby koníčkem. Když provádíme správnou metodu, není nic obtížné a vše je snadné, dokonce i realizace *nibbány*, skočení při pádu ze žebříku.

14

VYSVOBOZENÍ

Musíte nyní odejít a pozorovat sebe sama dotud, dokud si v sobě dokážete podržet poznání, že ve skutečnosti vy sami jste často prázdní. Je tu mnoho okamžiků, kdy nejste zmatení a kdy je u vás ve velké míře přítomné jasné uvědomění a moudrost. Avšak zneklidnění a pocity „já“ a „moje“ přicházejí stále znova a znova. Jejich periodické a dočasné vyvstání se nazývá „zrození“. Kdykoliv je zde zrození, je tu utrpení (*dukkha*). Ovšem je tu také mnoho okamžiků, kdy zde není žádné zrození a vůbec žádné utrpení (*dukkha*). Nicméně lidé hloupě přeskakují tyto okamžiky, přehlížejíce tak spontánní *nibbānu*, a z toho důvodu si nejsou vědomi její přítomnosti.

Pozorujte sami sebe

I kdyby se jednalo o velice malou *nibbānu*, pouze o její příchut, je to přesně ta samá věc jako pravá a trvající *nibbāna*. Odlišuje se pouze v trvání. Netrvá stále proto, že nevíme, jak se máme ochraňovat před duchovní nemocí a jak ničit tuto nemoc. V důsledku toho tato nemoc neustále prostupuje a vyrušuje tuto *nibbānu*.

Pokud byl někdo požehnán inteligencí, že je schopen si uvědomit skutečnost, že mysl je ve své podstatě prázdná, že je již *nibbānou*, pak nepotřebuje nic, než si hledět toho, aby do mysli nevnikaly nové věci. Takže jim nedovolte, aby se tam dostaly. Vyhoďte je! Jestliže nepovolíme zárodkům nečistoty vstup do našeho domu, můžeme být prázdní po celou dobu.

Způsob, jakým se zbavujete nemoci, je praxe *Dhammy*, která odpovídá Buddhovu učení. Tento způsob dává podnět k růstu energie a inspirace. Těmito čtyřmi cestami, kdy zaprvé pevnou důvěrou v *Dhammu* (*čhanda*), zadruhé opravdovým úsilím v *Dhammě* (*virija*), zatřetí pozorností upnutou na *Dhammu* (*čitta*) a začtvrté neustálou bdělostí (*vimaṃsā*), vedoucími k úspěchu (*iddhipāda*), bez obtíží uspějete. Když začneme hloupě hned od začátku, bude cesta k úspěchu nesmírně náročná, ještě těžší než pokus vytlačit těžké dělo na vrchol kopce; ale pokud přistupujeme k praxi správným způsobem, je cesta k úspěchu snazší než svážení těžkého děla dolů z kopce.

Mysl musí mít také neustálé sebe–uvědomění. Nebuďte zapomnětliví a nebuďte nepozorní. Udržujte v sobě neustále pozorování prázdnoty a záležitostí, které přes den vyvstávají. Dovolte mysli, ať miluje a je spokojená s prázdnotou (*suññatā*), vždy přítomnou *nibbānou*. Nedovolte jí sklánět se k chybnému pochopení a ztrácet se v zaneprázdnění.

Přímo nyní je tím největším problémem to, že nikdo nechce ukončit utrpení (*dukkha*). Lidé si neodvážejí tvrdit, že jsme tu zrozeni proto, abychom se vysvobodili od utrpení. Stalo se zvykem si myslet, že se tu narodíme kvůli nějakému důvodu, ale domníváme se, že je to ku potěšení a dobré zábavě. Prostě jen slepě následujeme to, co se kolem nás děje. Ve skutečnosti však konec utrpení není obtížný. Není to něco, co by leželo mimo rámec našich schopností, není to více než nějaká jiná práce či činnost. Ale my tomu stejně nerozumíme, obracíme se k tomu zády, a proto trpíme.

To nejlepší zdraví

Ukončení duchovní nemoci leží v poznání, jak se ubránit vyvstávání pocitů „já“ a „moje“. Osvobození se od nemoci je považováno za ten největší zisk; prodejci léků za doby Buddhova života vyvolávali: „Zdraví je ten největší zisk (*Arogajā paramā lābhā*)“. Vykřikovali tuto frázi, když jeli po hlavních třídách. Volali: „Zbavit se nemoci je ten největší

zisk. Dobré zdraví, velké bohatství!“ Nepoukazovali pouze na oproštění se od fyzického ochuravění, jakým je třeba bolení zubů. Duchovní nemoc, na kterou poukazoval Buddha, je nemoc, která způsobuje největší utrpení; je to opravdová nemoc. Léčba této nemoci proto musí být náležitě účinná.

V těchto dnech se obvykle zbavujeme nemoci zcela náhodně. Unikneme jí bez toho, abychom si toho byli vědomi, jednoduše tak, že *dharmy* přinášející nám utrpení jsou nahrazeny *dhammami*, které nezpůsobují utrpení. Toto se nazývá „náhodné vysvobození (*tadaṅga-vimutti*)“. Náhody přicházejí v různých formách, včetně možných okamžiků, kdy jedna nemoc nahradí jinou nemoc. Nezapomeňte však nikdy na to, že po celou dobu unikáme od nemoci tímto náhodným a běžným způsobem, a to i tehdy, kdy si to neuvědomujeme.

Při těch příležitostech, kdy se rozhodneme překročit mysl, dochází k tomu, že lze vyprázdnit a osvobodit mysl od duchovní nemoci ve větší míře, než je tomu u předem zmíněného náhodného osvobození. V této době se jedná o „vysvobození pomocí zastavení (*vikkhambhana-vimutti*)“, protože udržujeme mysl pod kontrolou.

Pokud dokážeme zacházet zcela suverénně s nemocí a umíme úplně vyjmout její kořeny tím způsobem, že odstraníme její zárodek, nazýváme tuto schopnost „osvobozením pomocí odloučení (*samučcheda-vimutti*)“. Toto konečné vysvobození znamená, že zneškodníme všechny zárodky, a tím je zabijeme. V tomto případě se nejedná prostě o nějaký šťastný tah nebo o dočasné zastavení.

Obvykle zakusíme alespoň výsledky náhodného vysvobození (*tadaṅga-vimutti*), což je již samo velkým ziskem. Jestliže náš klid mysli překročí i toto, jedná se o vysvobození zastavením (*vikkhambhana-vimutti*) nebo dokonce o vysvobození odloučením (*samučcheda-vimutti*), což je ta nejvyšší úroveň. Jestliže je dosažena tato úroveň, je tím ukončeno spočívání a lpění na chtivosti, nenávisti, zmatku a různých žádostech. Místo toho žijeme v bezpečí, zcela naplnění poznáním a moudrostí (*sati-paññā*) a oproštění od utrpení a rozruchu. Život je pak jako svěžest nevinného mládí. Je tu plné uzdravení od duchovní nemoci.

Dokončili jsme vše, co bylo zapotřebí prostudovat, udělat a prožít v naší praxi. Život je zcela osvobozen od utrpení (*dukkha*), a to jak v době hledání, tak i v době trávení. Není tu žádné utrpení, ani když provádíme své denní práce hledání, včetně svého studia a svého zaměstnání. Když obdržíme plody své práce, jako jsou peníze, materiální prospěch, postavení, pocty, sláva, neprožíváme přitom žádné utrpení. Není tu žádné utrpení při jakékoli možné situaci. Staneme se vskutku povznesenými bytostmi.

Je to, jako když chytíte rybu, která vás nepopíchala svými ostrými ostny a její kost vám neuvázla při konzumaci v krku. Při chycení ryby nedochází k žádnému utrpení a při konzumaci také není přítomné utrpení.

V závěru bych chtěl znovu říci, že tento jeden předmět týkající se prázdnoty pokrývá veškeré buddhistické učení, neboť sám Buddha dýchal s prázdnotou. Prázdnota je teorie, praxe a plod praxe. Jestliže někdo něco studuje, musí studovat prázdnotu; jestliže někdo praktikuje, musí praktikovat tak, aby sklízel plod prázdnoty; a jestliže někdo obdrží nějaký plod, musí jím být tato prázdnota, takže nakonec získá věc, která je tou nejžádanější. Není tu nic, co by se nacházelo za prázdnotou. Když je to uskutečněno, skončí všechny problémy.

To, zda to chápete či ne, a zda to praktikujete či ne, musí být vaší vlastní zodpovědností. Mojí povinností je pouze vysvětlit způsob, jak to je. Poznání, pochopení a praxe jsou povinnosti, které si musí vyřešit každý jednotlivec sám.

Jestliže si myslíte, že tento přístup, o kterém jsme se snažili hovořit, je správný a pravý, pak jej přijměte. Odmítněte to, co je levné a plávané, abyste získali to, co je cennější a daleko nejskvělejší. Držte se této práce; nedovolte, aby upadla. Zasloužte se o to, aby se vyvíjela a rostla, a mohla tak přinést prospěch jak vám, tak i celému lidstvu. Potom se můžete cítit jisti z toho, že v tomto životě jste udělali tu nejlepší věc, jakou může vůbec lidská bytost udělat, a že jste obdrželi tu největší věc, jakou může lidská bytost obdržet. Za tím se již nic jiného nenachází. To je vše, co tu je.



STROM OSVÍCENÍ (BÓDHI)

„Strom osvícení“ je přezdívka pro ten druh stromů, pod kterými se každý Buddha (Realizovaná bytost) probudí do prázdnoty (*suññatā*). Každý Buddha má svůj zvláštní strom osvícení (*bódbhi*). Současný Buddha, Gótama Buddha, realizoval dokonalé probuzení pod stromem, jenž náleží k druhu *fikusů* a kterému se ve spojitosti s buddhismem začal dávat odborný botanický název *ficus religiosa*. V Indii je tento strom znám jako smokvoň posvátná. V Thajsku je tento strom a příbuzné stromy, které mu jsou velmi podobné, nazývány jako stromy *pob*. Adžán Buddhadhása poukazoval na to, že všechny stromy náležící k *fikusům*, postrádají „srdce“ neboli tvrdou vnitřní dužinu, kterou nalezneme ve všech stromech. Srdce stromu osvícení je vskutku prázdné.

POZNÁMKY

Část 1

1. Některé klíčové termíny jako třeba „*Dhamma*“ se v textu nepřekládají. Ostatní jsou pouze stručně přeloženy. Nahlížejte prosím do Slovníku pálijských termínů (v zadní části knihy), kde jsou pálijské termíny přeloženy komplexněji. Tyto termíny jsou v textu zvýrazněny kurzívou.
2. *Samjutta-nikája, Mahāvāra-vagga, Sísapāvana-sutta* (S.v. 438).
3. Současník Buddha a zakladatel džinistického náboženství.
4. Velká část materiálu znamenala objasnění théravádového kánonu. Tato písma byla sepsána jen pár století po Buddhově odchodu (fyzické smrti) a pak byla shromážděna a setříděna přibližně v 5. stol. n. l.
5. Správně psaný jazyk „*páli*“ je jazykem théravádového kánonu. Věří se, že tento kánon je nejstarším záznamem Buddhova života a učení, kde jsou společně s tím zaznamenána také slova a činy jeho žáků.
6. Známa „*Ovādapátimokkha*“ (Vedoucí řeč všech řečí): *Khuddaka-nikája, Dhammapáda* (verš 183 a D. ii.49).
7. *Madždžhima-nikája, Múla-panṇāsa, Čūlatanḥbāsaṅkhaja-sutta* (M.i. 251). Také *Samjutta-nikája, Salājatana-vagga, Dutijaa-vidžhdžhāpabhāna-sutta* (S. iv.50).
8. Doslova „pohřbít někoho (něčí mysl) do...“.
9. Závěrečná slova Buddha: *Digha-nikája, Mahā-vagga, Parinibbāna-sutta* (D.ii. 156).
10. Adžán Buddhadása přeložil *Zenové učení Chuang Poa* do thajštiny (př. Johna Blofelda, New York; Grove 1959).
11. Toto je počáteční řádek tradiční formule v jazyce páli, kde buddhisté hledají útočiště a vedení v Buddhovi, *Dhammē* a Obci.

Část 2

12. Thajské slovo pro „studium“ nebo „vzdělání“ je odvozeno od sanskrtského výrazu *sikṣa*, který je shodný s pálijským výrazem *sikkhā* (cvičení, trénování). Pro Adžána Buddhadasu mělo slovo studium neboli *sikṣa* význam slova *sikkhā* za toho předpokladu, kdy „se díváte, díváte, díváte dotud, dokud nevidíte; vidíte, vidíte, vidíte dotud, dokud neznáte; znáte, znáte, znáte dotud, dokud nemůžete praktikovat; potom praktikujete, praktikujete, praktikujete dotud, dokud se neosvobodíte od utrpení.“
13. „Ten, kdo je odešlý do takovosti (*tathatā*)“, neboli „Ten, kdo přišel z takovosti (*tathatā*)“. Termín, který používal Buddha, když mluvil sám o sobě.
14. *Samjutta-nikāja, Mahāvāra-vagga, Sótāpatti-samjutta, Sappañña-vagga, Dhammadinna-sutta* (S.v. 407). Také *Anguttara-nikāja, Duka-nipāta, Paṭhama-pañṇāsaka, Parisa-vagga, Sutta 6*.
15. Adžán Buddhadasa cítil, že některá mahajánová učení pojednávající o prázdnotě zašla za toto praktické porozumění a stala se filosofickými spisy.
16. *Khuddaka-nikāja, Sutta-nipāta, Pārājana-vagga, Mogharāja-sutta*, verš 1119.
17. To není přímá citace z Buddhy, jak tomu je u ostatních citací, ale je velmi známá v thajském buddhismu. Je ve shodě s různými výroky, které pronesl Buddha.
18. *Khuddaka-nikāja, Dhammapāda*, verš 203–4.
19. *Madždžhima-nikāja, Mūla-pañṇāsa, Alagaddūpama-sutta* (M.i. 140).
20. Slovo *dhamma* nemá velké počáteční písmeno tehdy, když je použito v tomto obyčejném smyslu, kde označuje „věc“ nebo „přírodu“.
21. *Samjutta-nikāja, Nidāna-vagga, Abhisamaja-samjutta, Mahā-vagga, Sutta 1 a 2* (S. ii. 92 a 95). The Pali Text Society používá

- ve svém překladu slovo „obrácen“ spíše než slova „připoután“ nebo „ulpívající“.
22. *Khuddaka–nikája, Udána, Paṭhamanibbānapaṭisaṃjutta–sutta*.
 23. *Madždžhima–nikája, Múla–paṇṇása, Čúlasíbanáda–sutta* (M. i. 66).
 24. Adžán Buddhadása používal thajské slovo „*wun*“ jako protiklad slova „*waang*“ (prázdný, nijaký, prostý). „*Wun*“ znamená „zaneprázdněný“, „utrápený“, „nepořádný“, „starostlivý“, „strachyplný“, „pobouřený“, „prudký“.
 25. *Madždžhima–nikája, Uparipaṇṇása, Áṇaṇḍžasappája–sutta* (M. ii. 263 f.).
 26. *Dhammadinná–sutta* (S.v. 407). Viz pozn. 3.
 27. Vstoupení do proudu, jenž dovede k *nibbāně*. Tento stav reprezentuje uskutečnění prvního stupně svatosti prostřednictvím přeseknutí prvních třech pout, která svazují bytosti v cyklech stávání se (*samjódžana*). Prvními třemi pouty jsou víra v osobnost, pochybnost a připoutanost k praxi a rituálům.
 28. Nošení přívěsků za účelem odvrácení nebezpečí je pověrečnou praxí, jež je běžně prováděna v Thajsku. Přívěsky jsou často spojovány s „mocnými“ nebo „svatými“ představami o Buddhovi.
 29. „*Lakkhaṇa*“ může být přeloženo jako „vlastnost“, „znak“, „označení“, „charakteristika“ nebo „charakter“, „kvalita“, „atribut“, „výtažek“, „podstata“.
 30. Viz *nirodha* ve slovníku.
 31. *Madždžhima–nikája, Uparipaṇṇása, Upanṇasaka–sutta* (M. iii. 294).
 32. *Madždžhima–nikája, Uparipaṇṇása, Čúlasuññatá–sutta* (M. iii. 104).
 33. Zbaven znaků, označení, mentálně vytvořených odlišností (*ni-mitta*).
 34. *Madždžhima–nikája, Uparipaṇṇása, Čúlasuññatá–sutta* (M. iii. 104 ff.).
 35. *Madždžhima–nikája, Múla–paṇṇása, Satipaṭṭhāna–sutta* (M. i. 59).

36. Toto jsou čtyři základy bdělé pozornosti, přičemž všechny mohou být „rozvinuty a vytvořeny“ prostřednictvím praxe *ánápánasati*. Viz *Madždžhima–nikája, Ánápánasati–sutta* (M. ii. 83 ff.).
37. *Āṅguttara–nikája, Tika–nipáta, Tatijapaṇṇásaka, Sambodhi–vagga, Nidána–sutta* číslo 1.
38. Āṅgulimála byl notorický bandita a zabiják. Jeho jméno vzešlo ze dvou slov: náhrdelníku (*mála*), který nosil a na kterém byly prsty (*aṅgula*), které usekl svým obětem. Je zbytečné říkat, že Buddha nebyl zhrozen jako každý jiný. Viz *Madždžhima–nikája, Madždžhima–paṇṇása, Āṅgulimála–sutta* (M. ii. 99).
39. Indická náboženská tradice, jejíž učení je považováno za základní esenci Véd, starodávných písem hinduistů.
40. *Samjutta–nikája, Mahāvāra–vagga, Samádhi–sutta* (S.v. 414).
41. Šestý čchanový patriarcha v Číně. Adžán Buddhadása přeložil jeho „Tribunovou sůtru“ a to byla první kniha Zenu, která se objevila v thajském jazyce.

Část 3

42. *Paṭičča–samuppáda* může být chápána ve dvou rovinách. První je univerzální zákonitost přírody. Všechny věci vyvstávají, existují a ustávají prostřednictvím podmíněného spolu–vznikání. Budeme-li to více specifikovat, a to v tom duchu, ve kterém obvykle Buddha používal tento termín, týká se tento termín *paṭičča–samuppáda* podmíněného vznikání utrpení (*dukkha*) společně s podmíněným vyhasnutím utrpení. Utrpení je uhašeno tehdy, když všechny jeho podmíněnosti vyhasnou, zvláště původní stav nevědomosti (*avidždžā*). Buddhovo osvícení směřovalo k této realizaci (Vin. i. 1 f.).

Rozdíl mezi dvěma rovinami je rozhodující, protože veškerý život je procesem podmíněného spolu–vznikání. Můžeme se potom zeptat, zda zastavení podmíněného spolu–vznikání znamená zastavení života? Ne. Jednoduše hledáme způsob, jak zastavit závislost na nevědomosti, která pouze člověka dovede k utrpení. Přirozený

proud podmíněnosti hmotného a psychického podkladu vesmíru není tím problémem, který musí být ukončen. Spíše musíme nechat projevený vesmír proudit přirozeným způsobem tak, že k němu přestaneme být připoutáni, což se dělo předtím v důsledku našeho nevědomého kontaktu s ním a v důsledku následků z tohoto kontaktu. Abychom zjednodušili vyjádření rozdílnosti dvou rovin, použijeme pro označení přírodní podmíněnosti projeveného materiálního světa termín *idappaččajatá* (podmíněnost), a omezíme tím podmíněné spolu-vznikání (*paṭičča-samuppāda*) na podmíněné utrpení, jež se nachází uvnitř lidské mysli, která je mocensky ovládnána nevědomostí.

Podmíněné spolu-vznikání (*paṭičča-samuppāda*), jak je o něm diskutováno zde v této knize, v sobě vždy zahrnuje nevědomost. Původním stavem tohoto procesu spolu-vznikání je nevědomost, která způsobuje nevědomý kontakt, způsobuje nevědomý pocit a tak dále. Ve skutečnosti nemůže být tužba, lpění, stávání se a zrození jiné než nevědomé. Ačkoliv utrpení dává podnět k vzrůstu moudrosti, i ono samo je také nevědomostí. Utrpení může vyvstat pouze v nevědomé mysli.

Mnoho autorit trvá na tom, že pokud zde je kontakt (*phassa*), musí zde automaticky následovat cítění (*vedanā*). Nesouhlasili by s výrokem Adžána Buddhadásy, že podmíněné vznikání může být zastaveno v okamžiku kontaktu a že tím pádem lze být ochráněn od následného cítění. I když Adžán Buddhadása připustil, že to je velice obtížné, trval na tom, že velice trénovaná mysl může udržet kontakt jako pouhý kontakt prostřednictvím bdělé pozornosti a moudrosti (*sati-paññā*) bez toho, aby dala podnět k vyvstání pocitu jakéhokoliv druhu (včetně takzvaného „přirozeného pocitu“). Ti, kdo o tom pochybovali, by měli bedlivě zvážit Buddhovu poučku k Báhijovi, která je ocitována v této kapitole.

Nicméně, jestliže vyvstane pocíťování (*vedanā*), není vše ztraceno. Bdělá pozornost a moudrost, pokud se rychle vzpamatují, mohou zastavit proud závislého vznikání ve fázi pocíťování a uchránit se od tužby. To je poslední šance. Jestliže by mělo dojít ke vzniku

tužby, je jisté, že dojde k utrpení, a to nejlepší, co je možné udělat, je opustit toto utrpení, jak rychle to jen jde, i když i toto si stále žádá potřebný dostatek poznání a moudrosti pro odstranění nevědomosti, která vyvolala celý zmatek.

43. *Khuddaka-nikája, Udána, Bódhi-vagga, Báhija-sutta.*
44. *Digha-nikája, Mahá-vagga, Parinibbána-sutta* (D. ii. 151).
45. *Saṃjutta-nikája, Mahāvāra-vagga, Indrīja-saṃjutta, Sūkarakhāta-vagga, Sūkarakhātā-sutta* (S. v. 234). Všimněte si, že toto je pálijské slovo, proto ho nesměšujte se sankskrtským slovem „jóga“, které znamená „duchovní úsilí“.
46. *Visuddhimagga*, xvi, 90.
47. Běžně se používá slovo „*sampadžaṇṇa*“, jehož význam je „světské vědění“, tj. poznání toho, jak fungovat uvnitř určitého kulturního prostředí nebo vědět, jak opravit splasklou pneumatiku. Nikdy bychom neměli zapomenout na to, že moudrost, kterou Buddha učí, je poznáním, které uhasíná utrpení. Dáváme přednost porozumět slovu „*sampadžaṇṇa*“ ve smyslu jasného vidění nestálosti, neuspokojivosti, neosobnosti, prázdnoty apod. všech specifických zkušeností, včetně všech jejich fyzických a mentálních složek.
48. „Třpytivá bytost“, nebeská bytost, z kořenů označujících „třpytit“ a „nebe“.
49. Úplňky a novy měsíce, kdy se laičtí praktikanti shromažďují v chrámech a na posvátných místech a dodržují osm pravidel ctnostného chování.

SLOVNÍK PÁLIJSKÝCH TERMÍNŮ

Abhidhamma – Vyšší Dhamma, zvláštní Dhamma; třetí, tj. poslední, ze třech „košů“ buddhistického kánonu. Byla zkompileována po smrti Gótamy Buddha. Jedná se o komplexní rozbor mysli a hmoty do jejich základních částí. I když je tento soubor často překládán jako „vyšší Dhamma“, Adžán Buddhadasa jej nazývá „přebytkovou Dhammou“. Říká, že skutečnou *Abhidhammu* lze nalézt v *Sutta-piṭaka* (Buddhových rozpravách), kde Buddha vysvětluje takové věci jako např. *paṭiṭṭha-samuppāda*, *tathatā* a *suññatā*.

Ahamkāra – „Jáství“, „já–činitel“, egoismus, kde je držena totožnost pocitu „já“. Jedná se o silnější a hrubší vjem ega (viz pocity „já a moje“ v kap. 2).

Āyatana – Smyslová základna, smyslové médium, jež zakouší; mezi věci, které jsou zakoušeny neboli vnímány smysly patří hlavně vnitřní smyslová základna (oči, uši, nos, jazyk, tělo a mysl jako smysl) a vnější smyslová základna (formy, zvuky, vůně, chutě, doteky a mentální objekty). Vztahuje se to také na bezforemné meditace (tj. *viññāṇañcāyatana*), neboť jsou také objekty zkušenosti. V poslední řadě i *nibbāna* se nazývá „*āyatana*“, neboť i ona může být zakoušena (viz „Spalující *Dhamma*“ v kap. 5 a rovněž tak i „Kroky prázdnoty (*suññatā*)“ a „Osvobození do prázdnoty“ v kap. 9).

Ānāpānasati – Bdělé pozorování výdechu a nádechu; jediná meditace neboli systém *vipassanā*, jenž učil Buddha. Pokrývá všechny čtyři základní formy bdělé pozornosti a dokonalosti sedmi faktorů probuzení, což vede k osvobození. Adžán Buddhadasa považuje tento systém za nejlepší způsob, jak realizovat prázdnotu (*suññatā*).

Aniṭṭham – Nestálost (neboli *aniṭṭatā*, tj. pomíjivost), proměnlivost, nestabilita; podmíněné (složené) věci se stále mění, neustále

vyvstávají, projevují se a přestávají existovat. Toto je první základní charakteristika (*lakkhaṇa*) podmíněných věcí.

Anattā – Ne-já (neboli *anattatā*, tj. neosobnost, bezjáství); skutečnost, že všechny věci bez výjimky, a tedy i včetně *nibbāny*, nemají podstatu „já“ a postrádají jakoukoliv esenci neboli substanci, kterou bychom považovali za „já“. Tento fakt nepopírá existenci věcí, ale popírá stanovisko, že by tyto věci mohly být vlastněny nebo kontrolovány, že by mohly být vlastníkem či kontrolorem v nějakém jiném než relativním konvenčním smyslu. To je třetí základní charakteristika (*lakkhaṇa*) podmíněných věcí.

Anupādisesa–nibbāna–dhātu – Prvek (*dhātu*) *nibbāny*, ve kterém nezůstává již žádný zbytek paliva; prvek *nibbāna* zakouší Arahat, u kterého byly všechny nečistoty zlikvidovány a jehož pocity jsou utišeny, což znamená, že nejsou považovány za pozitivní či negativní.

Anupassanā – Kontempace, duchovní zkušenost; zkoumající vhled (a hlubší ponoření se do sebe). Vyživovaný, neverbální, vyrovnaný průzkum *dharmy* bez reakcí. Tři specifické kontempace jsou níže uvedeny a další čtyři jsou popsány u *satipatthāna* (viz „V doteku s prázdnotou, kap. 9“).

anattānupassana: kontempace bezjáství; duchovní zkušenosti tohoto bezjáství; nazírání na vše s poznáním, že tu není žádné „já“ ani nic, co náleží k „já“, a že tu jsou pouze *dharmy* a přirozené procesy,

dukkhānupassanā: kontempace charakteristiky utrpení, jež vzniká v důsledku připoutanosti k objektům,

suññatānupassanā: duchovní zkušenost prázdnoty.

Arahat – (v páli arahant) Vznešená bytost zbavená znečištění, jež zlomila kolo zrození a smrti a která je bez tajností; mysl této bytosti je zcela a úplně osvobozena od chtivosti, nenávisti a zmatku; oproštěná od pocitů „já“ a „moje“; mysl, která ukončila tvorbu *kammy* a která je neovlivnitelná utrpením. Arahat by neměl být považován za „osobu“ či „individualitu“. „Arahatství“ je slovo,

které prvně vzniklo v angličtině a které označuje „stav toho, kdo je Arahatem“.

Arija-sačča – Ušlechtilá pravda; pravda, která osvobozuje člověka od nepřátel (*ari*), jmenovitě od nečistot a utrpení. Obvykle je vyjádřena ve formuli Čtyř ušlechtilých pravd: zaprvé ušlechtilá pravda o utrpení (*dukkha*), tedy o skutečnosti, že existuje utrpení; zadruhé ušlechtilá pravda o vzniku utrpení (*dukkha-samudaja*), jmenovitě *taṇhā* (neboli podmíněnosti závislého vznikání (*paṭiicca-samuppāda*); zatřetí ušlechtilá pravda o vyhasnutí utrpení (*dukkha-nirodha*) pomocí uhašení *taṇhā*, včetně nevědomosti a všech podmíněností závislého vznikání (*paṭiicca-samuppāda*); a začtvrté ušlechtilá pravda o praxi vedoucí k vyhasnutí utrpení (*dukkha-nirodhagāminī paṭipadā*). Ačkoliv má tato tradiční formule čtyři části, Pravda je Jedna; neexistuje tu nic jiného (druhého).

Asaṅkhata – Nepodmíněné, nesmíchané; to, co je nezrozené, nevytvořené, nesmrtelné, neměnné, tedy za příčinami a podmínkami, bezčasé a věčné, tj. *nibbāna* (viz *saṅkhata*).

Āsava – Výboje, výrony, výtoky, erupce: mentální nečistoty, které vystávají z hloubky mysli do projevu na základě reakcí na různé stavy. Jakmile jsou vytvořeny sklony k nečistotám (*anusaja*), jejich napětí se začne vybíjet silněji či slaběji v závislosti na podmínkách. Tři *āsavy* jsou známy jako výboj smyslové touhy, výboj existence (stávání) a výboj nevědomosti. Někdy je ještě za třetí výboj považována erupce názorů. Probuzení je často přirovnáváno k ukončení těchto výbojů (*āsava*).

Attā – Já, ego, duše (sanskrt. *ātman*); instinktivní pocit (a iluze), že tu je nějaké „já“, které provádí všechny věci, které je třeba v životě udělat. V důsledku nevědomosti a chybného pochopení je tato instinktivní vnímavost podržena a stává se „egem“. Ačkoli existuje mnoho teorií o „já“, jsou všechny pouhými spekulacemi o něčem, co existuje pouze v našich imaginacích. Z konvenčního hlediska může být *attā* užitečným konceptem (víra, vnímání), ale toto konvenční „já“ je ve skutečnosti ne-já (*anattā*). Žádná osobní,

- nezávislá, sebe–existující, svobodo–volní, trvající substance nebo esence nemůže být nikde nalezena, ať je to uvnitř druhu lidské bytosti, lidského života a lidské zkušenosti nebo mimo tento druh a ani v „Bohu“: (Srovnej *anattá*, *idappaččajatá* a *suññata*.)
- Avidždžá* – Nevědomost, neznalost, chybné poznání, hloupost; částečný či úplný nedostatek správného poznání (*vidždžā*) věcí, které je potřeba znát (tj. čtyři ušlechtilé pravdy, *patičča–samuppāda*, *suññatā*); také to je znalost věcí chybným způsobem, tedy nahlížení na věci, jako by se jednalo o něco trvalého, uspokojivého a majícího identitu „já“. Je to ta nejpůvodnější příčina veškerého utrpení (*dukkhā*). Bez praktikování *Dhammy* roste nevědomost do neustále se zvětšujícího chybného poznání.
- Bhava* – Stávání, bytí, existence; otěhotnění představou ega existujícího v lůně nevědomosti. Jsou zde tři říše stávání: smyslové (*kāma–bhava*), zjemnělé (*rūpa–bhava*) a nehmotné (*arūpa–bhava*). Budete-li chtít pochopit termín *bhava* v doslovné, fyzikální rovině, bude vám chybět pochopení duchovního pozadí. *Nibbāna* je za všemi úrovněmi *bhava* (viz první tři sekce v kap. 10).
- Buddha–sāsana* – Učení Buddhů, buddhismus; nyní je tento pojem používán ve smyslu „náboženství“. Pojmy, které běžně používal Buddha, byly *Dhamma–Vinaja* (doktrína a disciplína), *brahmačarija* (prostý, cudný neboli nejvyšší život) a *saddhamma* (Dobrá *Dhamma*), (viz prvních pár odstavců kap. 1).
- Čitta* – Mysl, srdce, vědomí, srdce myslí; to, co myslí, zná a zakouší; čtyři mentální *khandā*. V užším smyslu je *čitta* tím, co „myslí“, co může být poskvrněno nečistotou (*kilésa*), co může být rozvinuto a co může realizovat *nibbānu*. Ačkoli nemůžeme znát *čittu* přímo, je to místo, kde se uskutečňuje veškerá praxe *Dhammy*. Její základní přirozeností je prázdnota (viz „Všechny praxe obsažené v jedné praxi“ v kap. 4).
- Dána* – Dávání, štědrost, dobročinnost; základní ctnost a praxe (viz „Všechny praxe obsažené v jedné praxi“ v kap. 4).
- Déva* – Třpytící se nebeská bytost; bytost, která se raduje z prázdného života, ve kterém jsou zakoušeny smyslové požitky bez toho, aby

se o ně musela tato nebeská bytost snažit a lopotivě o ně usilovat, jako tomu je u lidí (*manussa*).

Dhamma – Pravda, Přirozenost, Zákon, Přirozená Pravda, Povinnost, Řád, „To, čím věci ve skutečnosti jsou“; toto vskutku nepřeložitelné slovo má mnoho významů, z nichž ty nejdůležitější jsou Přirozenost, Zákon Přírody, Povinnost (naše) vzhledem k Přirozenému Zákonu a Plody z vykonání si této Povinnosti správným způsobem podle Přirozeného Zákona (viz *dhamma* a *paṭiṭṭha-samuppāda*).

dhamma – Věc, přírodní věc; všechny věci, mentální a fyzikální, podmíněné a nepodmíněné, jsou *dhammy*. Jsou zde *nāmadhammy* (nehmotné věci, mentální věci) a *rūpadhammy* (materiální věci, hmatatelné věci), (viz *Dhamma*; první odstavec v kap. 5 a „Skutečná poznání“ v kap. 8).

Dhātu – Prvek, přirozená esence; něco, co sebe sama udržuje buď dočasně nebo neustále skrze podmíněnosti nebo nezávislost na podmíněnostech, což záleží na druhu prvku, který se prožívá. Často, ale ne výjimečně, pojem *dhātu* označuje vrozenou potencialitu uvnitř přírody, která není v ten daný okamžik dhammicky aktivní a která se projevuje či funguje nebo se neprojevuje a nefunguje, což závisí na podmínkách. Některé důležité druhy prvků jsou níže vyjmenovány (viz kap. 7 a „V doteku s prázdnotou“ v kap. 9).

ākāsa-dhātu – prvek prostoru

amata-dhātu – prvek nesmrtelnosti

arūpa-dhātu – prvek bezforemnosti, nehmotný prvek

nekkhama-dhātu – prvek vzdání se

nibbāna-dhātu – prvek vychladnutí

nirodha-dhātu – prvek vyhasnutí

rūpa-dhātu – prvek formy, element hmoty

suññatā-dhātu – prvek prázdnoty

viññāṇa-dhātu – prvek vědomí

Dósa – Nenávist, zlá vůle; druhá kategorie znečištění (*kilésa*), která zahrnuje zlost, odpor, nechuť a všechny další negativní myšlenky

a emoce. Je charakterizována myslí, která se zamítavě odděluje od objektů. *Kodha* (zlost) je často zaměňována s pojmem *dósa*.

Dukkha – Bolest, zranění, onemocnění bytosti, utrpení, zoufalství (neboli *dukkhatá*, neuspokojivost, nedokonalost); duchovní dilema lidských bytostí. Z etymologického hlediska může být *dukkha* přeložena jako „trpěná těžkost, kterou lze stěží snést“; nebo jako něco, „co v okamžiku prožívání je ihned nazíráno jako něco ošklivého“; nebo jako něco, „co je hrůzně, zkaženě prázdné“. Ve svém zakusitelném smyslu je *dukkha* kvalitou zakoušení, která je výsledným dojmem tehdy, když je mysl nevědomostí přimíchána do žádosti, připoutanosti, egoismu a sobeckosti. Tento pocit se uskutečňuje na formě, a sice od té nejhrubší až po tu nejjemnější úroveň (jako např. zklamání, neuspokojení, frustrace, zmítání, úzkost, nemoc, zoufalství). Ve svém univerzálním smyslu je *dukkhatá* vrozeným stavem neuspokojivosti, nedokonalosti a zoufalství ve všech nestálých, podmíněných věcech (*sankhára*). Tato druhá základní charakteristika podmíněných (složených formovaných jevů) je výsledkem *aničcatá* (faktu nestálosti); nestálé věci nemohou uspokojit naše tužby a žádosti bez ohledu na to, jak moc se snažíme (nebo brečíme). Toto snažení je někdy velice usilovné. Dále je třeba vědět, že vrozená oddělenost, úpadek a rozpad věcí je bolestně ošklivý. Chce-li někdo plně pochopit význam *dukkha*, musí realizovat, že i *sukkhā* (štěstí, blaženost) je také *dukkha*. *Nibbāna* (tj. *suññatā*) je to jediné, co není *dukkha* (viz „Chtivost, nenávisť a zmatek“ v kap. 2).

Džāti – Zrození; tento termín má doslovný význam a duchovní význam. Nejprve tu je fyzické narození nemluvněte z matčiny dělohy. Druhý význam, ten dhammicky opodstatněný, je ten, že označuje mentální zrození ega, vjemu „já jsem“, prostřednictvím procesu podmíněného vznikání. Co se týče tohoto slova *džāti*, není tu žádné jazykovědné či dhammické ospravedlnění překládat jej jako „znovuzrození“ (viz „Význam zrození“ v kap. 8 a „Duchovní narození“ v kap. 10).

Džhána – Pohroužení, kontemplace, vstřebání, meditace; jednobodo-

vé zaměření myslí na objekt za účelem rozvinutí klidu potřebného pro dosažení vhledu. *Džhána* je chápána jednak jako aktivita myslí (zaměření, pohroužení) a také jako výsledek této aktivity. Tyto výsledky jsou dvojího typu: 1) *rúpadžhány*, tedy *džhány* závislé na formách materiálních objektů a mentální vnoření se do jemnohmotných objektů a 2) *arúpadžhány*, tedy *džhány* závislé na nehmotných čili bezforemných objektech. *Džhány* jsou níže vyjmenovány. První čtyři jsou *rúpadžhány* a další čtyři jsou *arúpadžhány*.

paṭhama–džhána: meditace, která má pět faktorů: všimnutí si objektu, zakoušení objektu, zanícení, radost a jednobodovost.

duṭṭija–džhána: meditace, která má tři faktory: zanícení, radost a jednobodovost

tatiya–džhána: meditace, která má dva faktory: radost a jednobodovost

čatuttha–džhána: meditace, která má dva faktory: vyrovnanost a jednobodovost

ákásánañčájatana: meditace, při které je prožíván nekonečný prostor

viññánañčájatana: meditace, při které je prožíváno nekonečné vědomí

ákiñčaňňájatana: meditace, při které je prožíváno nekonečné nic

nevasañňánásannájatana: meditace, při které je prožíván stav „ani zakoušení a ani nezakoušení“

Hiri – Stud, rozpaky; stydět se udělat něco zlého, což člověka ochrání od zlého skutku. *Hiri* není stejné jako vina. Nejvyšší úroveň *hiri* je nechuť žít společně s *dukkha*.

Iddhipáda – Cesty k úspěchu; stezky neboli základny vedoucí k dokonání; *čhanda* (vůle, aspirace, záměr, rozhodnutí uskutečnit nějakou činnost nebo vykonat povinnost), *virija* (energie, úsilí, vynaložení sil při vykonávání této povinnosti bez přestání), *čitta* (pozornost, myšlenková bdělost ve vztahu k této povinnosti), *vimamsá* (prošetření a průzkum, promyšlení této povinnosti).

Jathābhūta–ñāṇadassana – Znalost a vidění věcí tak, jaké ony vskutku jsou; synonymní s pojmem *vipassanā* (vhled).

Jóga – Jho, pouto (sanskrt. *joga, juga*). V jazyce páli je používáno slovo „*jóga*“ často jako synonym pro *ásava* (viz nahoře). Někdy to má však více zaběhnutý význam, jímž se označuje „duchovní snaha, použití, podstoupení, úsilí“; toto slovo vzniklo ze základu slova „ujařmění neboli být svázán“, tedy „spojen“.

Jógi – Adept, ten, kdo je plný úsilí, oddaný; ten, kdo je „svázán“ skrze úsilí s nějakým mentálním objektem nebo duchovním cílem.

Kamma – Čin; (sanskrt. *karma*); činnosti těla, řeči a mysli podmíněně prospěšným nebo neprospěšným chtěním. Správné úmysly a činy přináší dobré výsledky, nesprávné úmysly a činy přináší zlé výsledky. Neúmyslné činy nejsou *kamma* a nejsou dhammicky podstatné. *Kamma* nemá nic společného s osudem a štěstím, ani to není označení pro *kammický* výsledek. Buddha učil ukončení *kammy*. Ušlechtilá osmidílná stezka, která ukončuje působení „činitele“ (*attā*), je „*kamma*, která ukončuje veškerou *kammu*“. (viz *kamma–vipāka*).

Kamma–bhava – Činnost stávání, aktivní proces stávání; činnost, která přivádí do existence, výsledkem čehož je *uppattibhava*, stav vznikající existence.

Kamma–vipāka – Výsledek činu, plod *kammy*; štěstí (nebe) a lítost (peklo), vyvstávající ze „správných“ a „špatných“ záměrů (viz „Duchovní narození“ v kap. 10).

Kataññū–katavedī – Vděčnost a čin z vděku; znalost toho, že něco bylo ku prospěchu, a k tomu náležící pocit vděku vhodně splácený v myšlence, řeči a činu.

Kbanda(y) – Složky, vrstvy, skupiny; pět subsystémů neboli základních funkcí, které utvářejí lidskou bytost. Tyto skupiny nejsou samy o sobě entitami, jsou to pouze kategorie, do kterých mohou být začleněny všechny aspekty našich životů. Žádný z těchto aspektů nemá podstatu „já“, „totožnost já“, „existenci v já“ nebo podobu typu „moje já“; složky nemají nic společného s „jástvím“ a není tu žádné „já“, které by existovalo mimo tyto složky. Když

se těchto pět složek připoutá nebo jsou připoutány, jsou známy jako „*upādāna-khandha* (složky připoutanosti)“. *Nibbāna* je to jediné, co není překryto pěti *khandhami*. Jsou to:

rūpa-khandha – skupina forem, zvláště těla, jeho nervového systému a smyslových objektů (světa)

védanā-khandha – skupina pocitů (srovnej s *védanā*)

saññā-khandha – skupina vnímaných jevů; rozlišení, uskupení a ohodnocení smyslové zkušenosti (srovnej se *saññā*)

saṅkhāra-khandha – skupina myšlenkových formací; myšlenkový proces a emoce, včetně vůle, touhy, připoutanosti a „zrození“

viññāṇa-khandha – složka vědomí; prosté poznání smyslového objektu; ta nejprimitivnější funkce mysli, skrze kterou se stává fyzická smyslová stimulace vědomou (ačkoli často prostou uvědomění)

Khanti – Trpělivost, vytrvalost, zdrženlivost, tolerance; přijmutí a snášení nečistot (spíše než jejich potlačení) ve vztazích k lidem, okolnostem a obtížnostem spojeným s praxí *Dhammy* dotud, dokud nejsou plně pochopeny a uvolněny. Buddha nazýval *khanti* „nejlepším způsobem, jak spálit nečistoty“.

Khema – Jistota; osvobození od pout a od jha (*joga*).

Kilésa – Nečistoty; všechny věci, které poskvřňují, otupují, zatemňují, znečišťují a rozlítostňují mysl (*čitta*). Tři základní kategorie *kilésa* jsou *lobha* (neboli *rāga*), *dósa* a *móha* (viz „Chtivost, nenávisť a zmatek“ v kap. 2 a slovník s termíny *lobha*, *dósa* a *móha*).

Lobha – Chtivost; první kategorie nečistot (*kilésa*), které zahrnují erotickou touhu, tužbu, lakotu a všechny další pozitivní myšlenky a emoce. Běžným synonymem je *rāga* (rozkoš).

Magga-phala – Stezka a plod stezky; jsou zde čtyři stezky vedoucí k „ušlechtilosti“, tj. poznání vyšší z hledů, která přetínají pouta (*samjódžana*), a jsou zde čtyři korespondující plody, které jsou sklizeny na těchto stezkách (*magga*), které procházejí skrze znečištění. Čtyři stezky a plody jsou znalosti a zkušenosti, resp. dosažení stupně „Vstoupení do proudu“, „Jednou se navracející“,

„Nenavracející se“ a „Arahat“. Každý stupeň má svoji vlastní úroveň *nibbány* neboli „klidu“.

Mahápurisavihára – Příbytek Velké Bytosti (viz první odstavec v kap. 9).

Mamaṅkāra – „V mém vlastnění“, „v mém vykonání“, sobectví; držení nebo vykonání pocitu „moje“ a „mé“. Silnější a hrubší vjem připoutanosti a vlastnění vyvstávající z pocitu „jáství“ (viz „Já“ a „moje“ v kap. 2).

Mája – Iluze; ne vždycky značí něco, co vůbec neexistuje, ale to, co je viděno nesprávně bez vzhledu do jeho pravé podstaty. Například „já“ existuje jako koncept, ale ne jako skutečnost ve své podstatě; proto je to iluzorní představa nebo něco klamného.

Móha – Klam; třetí kategorie nečistoty (*kilésa*), která zahrnuje strach, starostlivost, zmatení, pochybnost, poblouznění, očekávání, touhu po minulém a vinu. Je charakterizován myslí, která obíhá kolem objektu.

Muni – Svatý.

Nibbána – Klid, vyhasnutí; Absolutno, Nejvyšší, Nejzazší Skutečnost v buddhismu; „cíl“ buddhistické praxe a nejvyšší možné dosažení lidského tvora. *Nibbána* se projeví tehdy, když jsou plameny nečistoty, připoutanosti, sobeckosti a *dukkha* vychladnuté a vyhasnuté. Když jsou tyto plameny navždy uhašeny, projevuje se *nibána* dokonale úplně a bezčase. Nemá nějaké místo, neboť je za existencí a ne–existencí, a ani pro ni není příznačný nějaký stav mysli, neboť není ani mentální a ani fyzickou záležitostí, ale je to *dhamma*, kterou je mysl schopna realizovat a zakusit. *Nibbánu* je třeba realizovat v tomto životě. V jazyce páli má toto slovo základ v infinitivu slovesa „vychladnout, vyhasnout, vyhledat“. (*Nibbána* je diskutována v této knize. Zde uvádíme několik odkazů na ty části knihy, kde se o tomto předmětu píše: „Význam *suññatá*“ v kap. 4, „Úplná přirozenost je *suññatá*“ v kap. 5, „Nepřekonatelná *suññatá*“ a „V Doteku s *suññatá*“ v kap. 9, „Být šťastný“ v kap. 12 a „Poslední šance“ v kap. 13.)

Nimitta – Znak, charakteristika, označení, image. Dochází k tomu při

meditaci, kdy je vytvořen znak, jenž vyvstává díky koncentraci. Jsou to také znaky neboli charakteristiky objektů, které jsou rozdílnostmi vytvořenými myslí a na kterých později mysl lpí.

Nirodha – Vyhasnutí, ustání, vyhlazení; uskuteční se tehdy, když je něco zcela vychladnuto, zklidněno a vyhasnuto tak, že to nemůže vzplanout, přimíchat se nebo se stát základem pro opětovné vyvstání *dukkha*. Obyčejné, dočasné ustání něčeho je nazýváno „*atthangama*“. Adžán Buddhadasa ve snaze zdůraznit konečnost *nirodha* označuje tento termín jako „bezzbytkové vyhasnutí“.

Ottappa – Morální strach, morální hrozba; moudře se obávat následků ze zlých skutků. Morální hrozba brání v konání špatného na rozdíl od viny, která už je za špatným skutkem. Nejvyšším stupněm *ottappa* je strach z *dukkha*.

Paññā – Moudrost, vhled, intuitivní pochopení; musíme vědět, jaké je správné nazírání, poznání, pochopení a zakoušení věcí, abychom uhasili *dukkha*. Jmenovitě se jedná o Čtyři Ušlechtilé Pravdy, tři charakteristiky, podmíněné vznikání a prázdnotu. Různé termíny, které se používají pro vystižení výrazů „vědění“, nejsou určeny k vyjádření intelektuální aktivity, i když intelekt má svoji roli. Důraz je kladen na přímé, intuitivní, ne-konceptuální pochopení života, jaký je zde a nyní. Paměť, jazyk a myšlenka nejsou požadovány. *Paññā*, spíše než víra nebo síla vůle, je charakteristickou kvalitou buddhismu.

Pāpa – Zlo, neřest, slabost.

Patičča-samuppāda – Závislé spolu-vznikání, vnitřně podmíněné spolu-vznikání, podmíněné spolu-vyvstávání; hluboký a podrobně příčinný proces neboli tok, který zosnuje utrpení (*dukkha*); je to také název pro popsání tohoto procesu. Následně jsou uvedeny hlavní sledy. *Ákáry* (mody neboli podmínky), které jsou níže vyjmenovány, jsou v tomto slovníku jednotlivě vysvětleny.

Vědomí (*viññāna*) vyvstává v závislosti na smyslovém orgánu a smyslovém objektu.

Spojením těchto tří jevů je přítomen kontakt, dotek (*phassa*).

Pocit (*védanā*) se objevuje v závislosti na kontaktu.

Touha (*tanhā*) se objevuje v závislosti na pocitu.

Připoutanost (*upādanā*) se objevuje v závislosti na touze.

Existence (*bhava*) se objevuje v závislosti na připoutanosti.

Zrození (*džāti*) se objevuje v závislosti na existenci.

Stárnutí a smrt (*džāramaraṇa*) se objevuje v závislosti na zrození.

Lítost, bědování, bolest, zármutek a zoufalství jsou tímto procesem plně projeveny. Právě tímto způsobem dochází k vyvstání celého nánosu utrpení (viz „Podmíněné spolu–vyvstávání“ v kap. 10).

Phassa – Kontaktní dotek, uskupení a společné fungování smyslového orgánu, smyslového objektu a smyslového vědomí (*viññāṇa*). K tomuto kontaktu dochází tehdy, když smyslové podněty dostatečným způsobem pobídnou mysl k odpovědné reakci, ať již nevědomé či vědomé, čímž je dán impuls k vyvstání pocitu (*védanā*).

Puñña – Laskavost, ctnost, zásluha.

Rāga – Tužba; žádost dostat či mít něco. *Rāga* může být sexuální povahy nebo to může být žádost po hmotných či nehmotných objektech a věcech. Vzletně řečeno, tento pojem pokrývá všechny připoutanosti a nečistoty (viz *lobhā*).

Riši – Vidoucí.

Sačča – Upřímnost, pravdivost, přímost.

Samādhi – Koncentrace, usebranost; jisté upevnění mysli; usebrání mentálního toku. Správné *samādhi* má kvality čistoty, jasnosti, stability, tichosti, připravenosti a vznešenosti. Je to zdokonalení se v jednobodovosti (*ekagattā*) a v *džhānē*. Nejvyšší *samādhi* je docílení jednobodové mysli (*ekagatta–citta*), tj. takové mysli, která se nestará o nic jiného než o realizaci *nibbāny*. V širším slova smyslu může být slovo *samādhi* přeloženo jako „meditace“, což značí rozvíjení mysli prostřednictvím síly *samādhi*.

Samuččbeda–pahāna – Zřeknutí se prostřednictvím odseknutí; koneč-

né odloučení; konečné a úplné odstranění nečistot tím způsobem, že je odsekne od jejich kořenů.

Samjódžana – Pouta, vazby; deset nečistot, které nás drží uvězněny v cyklech egoistického zrození a smrti. Jsou to: víra v osobnost, pochybnost, připoutanost k praxím a rituálům, smyslová žádost, nezdravá vůle, tužba po materiálních věcech, tužba po nemateriálních věcech, domýšlivost, rozčílení a nevědomost. Ti, kdo dosáhli stupně „Vstoupení do proudu“, odsekávají první tři pouta a Arahati ničí všech deset pout.

San̄khata – Podmíněné, smyšlené, vytvořené; vztahuje se to ke všem věcem, které jsou nestálé, které vyvstanou a zmizí a které jsou předmětem zákona *idappaččajatá* (viz *asañkhata*).

Saññā – Rozpoznání, vnímání, zkušenost, ohodnocení; jakmile mysl přišla do kontaktu (*phassa*) se smysly vnímaným objektem a poté, co ho vycití (*védanā*), vzniká koncept, označení neboli image, který se připevní k dané zkušenosti. Tato zkušenost (vnímací schopnost) v sobě zahrnuje schopnost rozeznání podobností v asociaci s minulými zkušenostmi a schopnost rozlišení hodnot objektu. Někdy se slovo „*saññā*“ používá v obecné neuhlazené míře, kdy se připodobňuje ke „zkušenosti“, jako tomu je v *āraññasaññā*, rozpoznání „prostého lesa“, a *pathavisaññā*, rozpoznání „prosté země“ (viz „Stupně *suññatā*“ v kap. 9).

Sati – Úplná mysl, pozornost, uvědomění, připomenutí, rozpomenutí; schopnost mysli znát a pozorovat samu sebe. *Sati* je nástroj a přepravní prostředek pro *paññā*. Moudrost nemůže být bez *sati* ani rozvinuta, ani oživena nebo používána. *Sati* není paměť nebo připomínáním, i když se k nim vztahuje. Ani to není pouhá obezřetnost nebo opatrnost. *Sati* nám dovoluje si uvědomovat to, co máme udělat. Je charakterizována rychlostí a hbitostí. V thajštině je slovo *sati* přeloženo jako „*raluek*“, což může být volně převeďeno jako „připomenutí“ nebo snad jako „rozpomenutí“. Toto je ten smysl slova *sati*, který je často zapomenut. Uvědomění připomíná nebo přináší zpět moudrost. Toto připomenutí není stejné

jako paměť, protože toto *sati* nepřivolává a nepřipomíná si koncepty nebo víry, ale intuitivní moudrost, která je zakoušena spíše než promyšlena.

Sati-paññā – Úplná mysl a moudrost; *sati* a *paññā* musí pracovat společně. *Paññā* závisí na *sati*. Moudrost vyvstává prostřednictvím úplné mysli a uvědomění životních zkušeností a je používána k tomu, aby prezentovala zkušenost skrze úplnou (dokonalou) mysl. Přesto bez dostatečné moudrosti by byla tato úplná mysl chybně používána. V thajském hovorovém jazyce se *sati-paññā* překládá jako „intelligence“. Když tento pojem Adžán Buddhadasa používal v tomto smyslu, bylo to náležitě podle toho přeloženo.

Satipaṭṭhāna – Čtyři základy neboli aplikace uvědomění; čtyři podklady, na kterých musí být *sati* založena, aby docházelo k správnému mentálnímu vývoji. Prošetříme život skrze tyto čtyři subjekty duchovního studia:

kájānupassanā: kontemplace těla (v tělech)

védanānupassanā: kontemplace pocitu (v pocitech)

čittānupassanā: kontemplace mysli (ve stavech mysli)

dhammānupassanā: kontemplace *Dhammy* (v *dhammách*)

Sati-sampadžañña – Úplná mysl a sebe-uvědomění; pojem podobný pojmu *sati-paññā*, rozdíl leží ve významu slova *sampadžañña*, které je již ujasněným pochopením neboli moudrostí v činnosti. Zatímco je *paññā* rozvíjena, neboli „uskładňována“ prostřednictvím prozkoumávání a vhledu, *sampadžañña* je okamžitou a zvláště použitelnou aplikací moudrosti ve vztahu ke konkrétní situaci nebo zkušenosti. Zatímco *paññā* chápe, že „všechno je prázdné“, *sampadžañña* chápe, že „toto je prázdné“. Všechno pochopení se spoléhá (opírá) na uvědomění a na dokonalou mysl pro její schopnosti připomenutí, projevu a použitelnosti.

Sa-upādisesa-nibbāna-dhātu – Prvek *nibbāna* se zbylým palivem; prvek *nibbāna* zakoušený Arahaty, ve kterém jsou ukončeny všechny nečistoty, ale jehož pocity ještě nejsou vyhasnuty, což

znamená, že pocity v tomto prvku jsou stále považovány za buď pozitivní či negativní.

Síla – Mravnost, správné chování; činy tělem a mluvou ve shodě s Dhammou; způsob života ve společnosti; tento způsob je opravdu mírumilovný, protože nepodmiňuje ubližování. Opravdová *síla* vyvstává spíše než z dodržování pravidel nebo předpisů z moudrosti a tu lze také snadno a s radostí dodržovat (viz „Všechny praxe obsažené v jedné praxi“ v kap. 4).

Silabbataparāmāsa – Pověra, připoutanost k praxím a rituálům; nevědomé lpění a oddání se praxím, pravidlům, rituálům a řádům; vykonání čehokoliv v důsledku chybného smyslu. I správná praxe může být tímto způsobem chybně používána.

Soračča – Vznešenost, pokora, skromnost.

Suññatā – Prázdnota: všechny věci, bez jakékoliv výjimky, jsou prostě „já“ a všeho, co „náleží k já“, a jsou prázdné, bez jakéhokoliv významu nebo hodnoty „já“, jsou prázdné a osvobozené od pocitů „já“ a „moje“. *Suññatā* je vrozenou kvalitou neboli charakteristikou všeho, včetně „Konečné Reality“, „Boha“ a *nibbāny*. Pojmem *suññatā* se také označuje mysl, která je osvobozená od uchopování, která je prostá žádosti, zloby a zmatku. *Nibbāna* je „nejvyšší prázdnota“, osvobozená a prostá *attā* a *attanijā*, prázdňná, bez nevědomosti, touhy, připoutanosti, ega, znečištění a *dukkha* (viz „Význam *suññatā* v kap. 4 a Editorova Poznámka k překladu pojmu *Suññatā*“).

Sutta – Rozhovor; doslova „nit“. Tento termín se v théravádovém buddhismu používá pro označení rozhovorů, které jsou připisovány Buddhovi a některé z nich i jeho žákům.

Taṇhā – Touha, žádost, žízeň, slepé chtění; *taṇhā* je vždy nevědomá a neměla by být zmateně zaměněna s „moudrým chtěním“ (*sammā-sankappa*, správnou touhou). Buddha rozpoznává tři druhy tužeb: smyslovou touhu, touhu po existenci (mít, být) a touhu po neexistenci (nemít). Touha je podmíněna hloupým pocíťováním (*védanā*). Touha naopak zosnuje lpění, připoutanost (*upádāna*).

Tathāgata – Odešlé do Takovosti, To Taktojdoucí, To přicházející; pojem, který používal Buddha, když se obracel sám na sebe. Tento pojem byl také příležitostně použit při obecném odkazu na Arahaty (Probuzené).

Tathatā – Takovost, právě takové, jaké to je; ani toto a ani tamto; skutečnost ne–duálnosti. Věci jsou právě takové, jaké jsou (prázdné), bez ohledu na naše vnímání, milosti a nemilosti, předpoklady a víry, naděje a vzpomínky.

Tilakkhaṇa – Tři charakteristiky, tři znaky existence; vrozené rysy všech podmíněných věcí, jmenovitě faktických projevů nestálosti (*aničcatā*), neuspokojivosti (*dukkhatā*) a ne–já (*anattatā*).

Tipitaka – „Tři koše“ písem; *Vinaja* (disciplína a kázeň mnichů a mnišek), *Sutta* (rozhovory Buddhy a hlavních žáků) a *Abhidhamma* (psychicko–filosofické texty). „Koše“ se to nazývá proto, že to připomíná schránky, které obsahují původní rukou psaná písma na palmových listech.

Tiratana – Trojí Klenot: Buddha, *Dhamma* a Sangha (viz *tisarāṇa*).

Tisarāṇa – Trojí útočiště: Buddha, *Dhamma* a Sangha. Běžně se má za to, že se jedná o vnější úroveň úkrytu: tj. o Buddhu, který žil před dvěma a půl tisíci lety, o jeho učení a o jeho realizované žáky. Okamžitě přístupná útočiště lze nalézt uvnitř sebe sama: tj. vrozená schopnost znát pravdu a být probuzen, skutečnost *pa-tičča–samuppāda* a správná praxe podle *Dhammy*, poznaná Buddhou. Tento pojem je shodný s pojmem „*Tiratana*“ (Trojí Klenot).

Upādānā – Připoutanost, lpění, uchopování; hloupě se něčeho držet, považující tak věci za „já“ a „moje“; brát věci z osobního hlediska. Tento pojem neoznačuje věci, které jsou drženy, ale je to označení pro žádostivé uspokojení (*chanda–rāga*) ve vztahu k věcem. Buddha rozlišuje čtyři druhy *upādāna*: připoutanost k smyslovosti, připoutanost k názorům, připoutanost k předpisům a praxím a připoutanost ke slovům, týkajícím se osobní totožnosti s „já“. Všimněte si, že držet něco moudře je *samādāna* (viz první tři sekce v kap. 10).

Vattasaṃsāra – Cykly toulání, cykly zrození a smrti; toulání způsobené nevědomostí a připoutaností prostřednictvím zrodů ega (viz *džāti*) a smrtí.

Védanā – Pocit; mentální reakce na něco nebo zbarvení smyslové zkušenosti (*phassa*). Pocit přichází ve třech formách: příjemné neboli přijatelné (*sukhavédanā*), nepříjemné neboli bolestné (*dukkhavédanā*) a neurčité, tj. ani příjemné ani nepříjemné (*adukkhamaṣukhavédanā*). *Védanā* je mentální faktor, a proto by neměl být tento pojem zaměňován s fyzickými vjemy. Tato primitivní činnost mysli není emocí, která je daleko komplexnější a zahrnuje myšlení, neboli komplikovanější aspekty „pocitů“, jak je toto slovo chápáno v angličtině (viz kap. 10).

Vihāra – Spočívání, příbytek, domov.

Vidždžā – Pravé poznání, vhled, moudrost; vědění a znalost věcí tak, jaké ony opravdu jsou; tzn. znalost a vědění jejich nestálosti, neuspokojivosti a ne-já – prázdnoty. *Vidždžā* vytrhává z kořenů, ničí a nahrazuje *avidždžā*, tedy nevědomost (viz „Nevědomost *suññatā*“ v kap. 5).

Vimutti – Vysvobození, osvobození, spasení; pokud zde není žádné kvalifikující přídavné jméno, značí pojem *vimutti* úplné, konečné uvolnění z pout egoistické existence a utrpení. Nicméně můžeme rozlišit tři stupně vysvobození, jež jsou níže vyjmenovány (viz „Osvobození do prázdnoty“ v kap. 9).

tadanga-vimutti: náhodné neboli spontánní vysvobození, které nastane přirozeně bez jakéhokoliv praktického úsilí na naší straně tehdy, když jsme odvráceni nebo když zapomeneme na běžné problémy nebo připoutanosti. I když nám tento prožitek pomůže zůstat relativně v klidu, nedostačuje to k vnesení trvalého klidu a štěstí

vikkhambana-vimutti: vysvobození potlačením. Prostřednictvím praktického úsilí držíme mysl od možnosti rozvíjet poskvrněné stavy. Toto vysvobození přináší větší, ale ne ještě úplný mír, svobodu a svěží klid

samučcheda-vimutti: vysvobození odseknutím. Odloučíme a vy-

kořeníme nečistoty skrze sílu transcendentní stezky, takže již není možné, aby kdy více vyvstalo jakékoliv znečištění. To přináší trvalý a bezčasý mír, svobodu a svěží klid; tomu se běžně říká „osvícení“.

Viññāṇa – Vědomí; vědomá schopnost vnímání smyslových objektů skrze šest otvorů (oči, uši, atd.). Je to ta nejzákladnější mentální aktivita, která je požadována pro účast ve smysly vnímaném světě (*lōka*). Bez této činnosti neexistuje žádná zkušenost.

Vipassanā – Vhled, jasné nazírání; nahlížení přímo do pravé přirozenosti věcí, tj. *aničcatā*, *dukkhatā* a *anattatā*, také *pañcā-samuppāda*, *tathatā* a samozřejmě *suññatā*. *Vipassanā* je nyní populárně označována jako mentální rozvoj, jenž je praktikován za účelem získání vhledu. V takovýchto případech nesmějí být zaměňovány teorie a techniky zvláštních praxí se skutečným prožitkem nestálosti.

BUDDHADÁSA NIKDY NEZEMŘE

Buddhadása nikdy nezemře.
I když zemře tělo, které neuslyší,
zdali je nebo není, nezáleží na tom,
protože je to pouze něco, co prochází časem.

Buddhadása pokračuje, není tu žádné umírání.
Ať jsou špatné či dobré časy,
je ve shodě s pravým učením.
Nabídl své tělo a mysl, aby neustále sloužily
pod vedením Buddhy.

Buddhadása žije stále, není tu žádné umírání.
Navždy slouží všemu lidstvu
prostřednictvím Dhammické výzvy,
která leží skryta za tím vším –
Ó přátelé, vy to nevidíte!
Co umírá?

I když umřu a tělo přestane žít,
můj hlas, jasný a čirý,
stále zní v uších přátel,
stejně hlasitě jako vždy.
Stejně jako bych nikdy nezemřel,
tělo Dhammy žije dál.

Nakládejte se mnou tak,
jako bych nikdy nezemřel,
jako bych byl neustále s vámi se všemi,
jako tomu bylo dříve.
Rozpovídejte se o všem,
co vám leží v mysli,
jako bych seděl společně s vámi
a pomáhal vám vystihnout podstatu.

Nakládejte se mnou tak,
jako bych nikdy nezemřel,
z čehož pak vzejde mnoho prospěšného.
Nezapomeňte na dny
určené pro diskusi o Dhammě.
Realizujte Absolutno a skončete s umíráním!

Buddhadāsa Bhikkhu
1987

O AUTOROVI

Buddhadása Bhikkhu (Buddhův služebník) se stal buddhistickým mnichem (*bhikkhu*) v roce 1926, kdy mu bylo dvacet let. Po několikaletem studiu v Bangkoku ho začala přitahovat příroda, kde chtěl strávit zbytek svého života prošetřováním Buddhovy Dhammy podobně, jak to činil i Buddha. Proto založil v roce 1932 středisko Suan Mokkhabaláráma (Zahrada Síly Osvícení), které se nacházelo blízko jeho rodného města v jižním Thajsku. V té době to bylo jediné lesní středisko Dhammy v daném regionu a jedno z velmi mála míst, které bylo určeno ke cvičení se ve *vipassaná* (meditaci vedoucí k „jasnému vhledu“ do skutečnosti). Název tohoto střediska a jméno Buddhadásy Bhikkhu se začaly šířit po okolí, což způsobilo, že jeho život a práce jsou nyní považovány za jedny z nejlivnějších událostí v buddhistické historii. Zde můžeme sdělit pouze pár z těch významných služeb, které vykonal ve prospěch buddhismu.

Adžán Buddhadása pracoval ve snaze založit a vysvětlit podstatné principy starodávného buddhismu. Tato práce byla založena na rozsáhlém výzkumu pálijských textů (buddhistický kánon a komentáře), zvláště pak na promluvách a hovorech samotného Buddha (*sutta piṭaka*), což bylo podloženo jeho vlastním průzkumem a praxí tohoto



Buddhova učení. Z tohoto základu se mu podařilo odkrýt Dhammu, která vskutku uhasíná *dukkha* a se kterou se vzápětí podělil s kdekým, kdo o ni měl zájem. Jeho cílem bylo vytvořit kompletní seznam odkazů na Buddhovo učení, který by pomohl při současném a budoucím studiu a praxi. Jeho přístup byl vždy vědecký, přímý a praktický.

Ačkoli jeho formální vzdělání trvalo jen sedm let, k čemuž by se dalo připočítat období, kdy studo-

val jazyk páli, podařilo se mu získat osm velice významných doktorátů na thajských univerzitách. O jeho přístupu k učení bylo sepsáno mnoho doktorandských prací. Knihy, které sám psal nebo které byly sestaveny z jeho hovorů, zaplňují celou místnost v Národní knihovně a ovlivnily mnoho opravdových thajských buddhistů.

Progresivní elementy v thajské společnosti, zvláště mladí lidé, byly inspirovány jeho rozsáhlým myšlením, učením a neosobním příkladem. Od roku 1960 bylo stále více aktivistů a myslitelů z takových oblastí, jakými bylo vzdělání, sociální péče a zemědělství a rozvoj venkova, přitahováno k jeho učení, radám a přátelství. Jeho práce pomohla inspirovat novou generaci mnichů, kteří se zajímali o sociální oblast.

Od té doby, kdy založil Suan Mokkh, studoval všechny školy buddhismu a všechny hlavní náboženské tradice. Tento jeho zájem byl spíše praktický než teoretický. Měl zájem sjednotit všechny geniální náboženské lidi, významem čehož mělo být pomoci ostatním překonat sobeckost a společně usilovat o světový mír. Tato jeho obšírná uvědomělost mu dopomohla získat pro své ideje mnoho přátel a studentů z celého světa, z nich někteří byli křesťané, muslimové, hinduisté a sikhové.

Před nedávnou dobou také založil Mezinárodní Dhammovou Poustevnu. Zde probíhají na začátku každého měsíce kurzy vedené v angličtině a určené pro cizince, kde jim je předváděno správné pochopení buddhistických principů a praxe. Kromě toho jsou také organizována setkání, která jsou vedena v thajském jazyce. Dále doufal, že by se měla pořádat setkání pro buddhisty z celého světa, která by se konala pod záštitou hesla „Srdce buddhismu“, se kterým by účastníci souhlasili a vzali ho za své. Zatřetí chtěl dát dohromady všechna náboženství, která by společně spolupracovala ku pomoci lidstva.

V posledních pár letech života založil některé nové projekty, na základě nichž pokračoval v službě Buddhovi a lidstvu. Jeden z projektů je Suan Atammajatáráma, což je malé tréninkové středisko určené pro zahraniční mnichy, nacházející se v klidném hájku blízko samotného střediska soustředění. Směrnice, které ustanovil, vedou k vývoji „Dhammových misionářů“, kteří jsou zběhlí v Buddhově učení a kteří

jsou dostatečně zkušení ve *vipassanā* a dokáží přizpůsobit Buddhovu Dhammu problémům moderního světa.

Sesterský projekt se nazývá Dhamma Mátá (Dhammové Matky). Ve společnosti je nedostatek žen, jež jsou duchovními učitelkami; ony sice existují, ale není jim dána možnost adekvátního projevu. Dhamma Mátá má za úkol vyzdvižení statusu ženy tím způsobem, že jim poskytuje lepší příležitosti a podporu v buddhistickém klášterním životě a meditační praxi. Vystává tak naděje, že budeme mít více žen, které mohou „dát prostřednictvím Dhammy zrod jiným.“

Adžán Buddhadasa zemřel v Suan Mokkh 8. července 1993. Práce ve středisku Suan Mokkh pokračuje stále jako předtím, podle zákonů přírody.

ANGLICKÝ PŘEKLADATEL Dhammavičájo se narodil v Anglii v roce 1958. Byl ordinován na mnicha v roce 1980 a nyní sídlí v severním Thajsku.

EDITOR Santikaro Bhikkhu se narodil v Chicagu a přišel do Thajska s Mírovými sbory v roce 1980. V roce 1985 byl ordinován na mnicha a přišel do Suan Mokkh, aby zde studoval s Buddhadasou Bhikkhuem.