



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta humanitních studií

Eva Trojanová

Meditace v théravádovém buddhismu

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Jan Honzík

Praha 2010

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám svolení k tomu, aby tato práce byla zpřístupněna v příslušné knihovně UK a prostřednictvím elektronické databáze vysokoškolských kvalifikačních prací v repozitáři Univerzity Karlovy a používána ke studijním účelům v souladu s autorským právem.

V Praze dne 25. června 2010

.....
Eva Trojanová

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla velice poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Janu Honzíkovi za pomoc při výběru tématu práce, za jeho odborné rady a připomínky k práci a v neposlední řadě za jeho čas a vstřícné jednání.

Obsah

PROHLÁŠENÍ.....	2
PODĚKOVÁNÍ	3
OBSAH	4
ÚVOD	5
1. VZNIK BUDDHISMU A JEHO ZÁKLADNÍ PRINCIPY	6
1.1 ŽIVOT BUDDHY A VZNIK JEHO UČENÍ.....	7
1.2 ZÁKLADNÍ PŘEHLED BUDDHISTICKÝCH ŠKOL.....	9
1.2.1 Théravádový buddhismus.....	9
1.2.2 Mahájánový buddhismus.....	10
1.2.3 Východní buddhismus a zen	11
1.2.4 Tibetský buddhismus a vadžrajána.....	12
2. ZÁKLADNÍ NAUKY THÉRA VÁDOVÉHO BUDDHISMU	13
2.1 ČTYŘI UŠLECHTILÉ PRAVDY.....	14
2.1.1 První ušlechtilá pravda – pravda utrpení (dukkha).....	14
2.1.2 Druhá ušlechtilá pravda – pravda o p ůvodu utrpení (dukkha-samudaja).....	16
2.1.3 Třetí ušlechtilá pravda – pravda zániku utrpení (dukkha-niródha).....	17
2.1.4 Čtvrtá ušlechtilá pravda – pravda vedoucí k zániku utrpení (dukkha-niródha-gámíní-patipadá)	18
2.2 KAMMA	20
3. MEDITACE V THÉRA VÁDOVÉM BUDDHISMU	21
3.1 DŮVODY K MEDITACI.....	22
3.2 JAKÝM ZPŮSOBEM MEDITOVAT.....	25
3.3 TYPY MEDITACÍ V THÉRA VÁDOVÉM BUDDHISMU.....	30
3.3.1 Samatha a satipatthána-vipassaná	30
3.3.2 Brahma-viháry – čtyři vznešené stavy mysli.....	33
4. BUDDHISMUS A MODERNÍ DOBA.....	35
ZÁVĚR	39
POUŽITÁ LITERATURA	41

Úvod

Téma své bakalářské práce „Meditace v théravádovém buddhismu“ jsem si vybrala na základě svého zájmu o buddhistické učení a jeho přínos pro člověka. Buddhismus je pro mě učení, které je velmi přitažlivé svou univerzalitou a nadčasovostí a také svým pozitivním přístupem ke světu, k životu a k lidem. Tuto práci zaměřuji na théravádovou tradici, která je historicky nejstarší dochovanou formou Buddhova učení, proto jsou ostatní nauky zmíněny jen velmi okrajově v kapitole 1.2.

J. Sokol ve své knize „Člověk a náboženství“ zmiňuje fakt, že náboženství prochází v dnešním světě určitou krizí. Náboženské systémy, které byly dříve neoddělitelně spjaty s každodenním životem lidí, ztrácejí svůj význam a svoji důležitost. Jedním z důvodů je i skutečnost, že náboženství, ačkoliv plnila společenskou a sdružovací funkci na jedné straně, vytvářela zároveň i ostrou dělící čáru mezi lidmi s různým vyznáním a stávala se tak důvodem k rozporům, diskriminaci a válkám. Buddhismus je nábožensko-filosofický systém, který je ve srovnání s většinou ostatních náboženských směrů, velmi tolerantní a nenásilný. Jeho nauka přináší klid do lidské mysli, která v dnešní uspěchané době zakouší časté stresy a napětí. Ráda bych buddhismus a jeho théravádovou tradici představila jako učení, které neztratilo nic ze své aktuálnosti a jehož přínos může být stejně významný dnes v západní evropské společnosti, stejně tak jako je po tisíciletí ve společnosti východní.

Ve své práci představuji buddhismus nejprve na jeho obecné rovině, popisuji v krátkosti život Buddhy a vysvětluji základní principy buddhistické nauky. Další část své práce věnuji stručnému seznámení s jednotlivými buddhistickými školami. Ve třetí kapitole se zaměřuji na théravádová meditační cvičení, která jsou nedílnou součástí buddhistického učení. Objasňuji zde průběh meditace a její jednotlivé typy. Závěrem se pak zamýšlím nad přínosem buddhismu pro současného člověka.

Podklady pro tuto práci jsem hledala jak v myšlenkách starších buddhistických učenců jako jsou např. Nyanaponika Thera, Nárada Mahá Théra a mnozí další, tak i v dílech současných autorů např. Jack Kornfield, Jan Honzík, Jan Sokol a další.

1. Vznik buddhismu a jeho základní principy

Nárada Mahá Théra ve své knize „Buddha a jeho učení“ popisuje buddhismus jako etický a filozofický systém, který učí jedinečnou cestu k osvícení. Je tolerantní naukou, která oslovuje stejně každého člověka bez rozdílu (nehodnotí materiální statky, vzdělání apod.) a je otevřená každému. Důležitým aspektem je zde fakt, že buddhismus staví do centra svého učení člověka. Osvobození, kterého člověk může prostřednictvím buddhistické nauky dosáhnout, uskutečňuje každý sám prostřednictvím jednotlivých buddhistických principů. Buddhistická víra není člověku vnucována. „Pojď a uvidíš“ radí Buddha.“¹

Barmský mistr buddhistické meditace Sajadó U Janakabhivamsa v textu „Meditace vipassaná“ vyjmenovává čtyři různé aspekty, které jsou buddhismu vlastní. Jedná se o aspekt oddanosti, etický aspekt, morální aspekt a aspekt praktický, jehož součástí je i aspekt prožitkový.

Aspektem oddanosti jsou míněny obřady a rituály, recitování sutt a paritt, darování květin a vůní či jídla a roucha. Náboženské obřady jsou založené na víře v Buddhu a jeho učení a také ve společenství jeho následovníků. Buddhisté věří, že recitováním sutt a paritt konají záslužné činy, které napomáhají ustání utrpení. Konání těchto činů tvoří aspekt oddanosti a důvěry v buddhistickou nauku.

Etický aspekt v sobě zahrnuje vykonávání Buddhova učení s ohledem na vyjadřování, jednání a očistu mysli. Takových učeních existuje více a jejich následování vede k dosažení štěstí v tomto zrození i ve zrození následujícím. Tímto způsobem však nelze utrpení zcela odstranit. Pod etický aspekt patří zdržování se veškerých špatných skutků, konání prospěšných nebo dobrých skutků a čištění mysli od všech nečistot. Pokud se člověk zdrží špatných činů, nedostaví se jejich negativní následky. A aby člověk mohl dosáhnout vyčištění mysli, je třeba praktikovat také meditační cvičení.

Morální aspekt tvoří dodržování pěti, osmi nebo deseti etických předsevzetí. Laičtí stoupenci následují 5 předsevzetí, novicové (*sámanéra*) deset předsevzetí, zatímco mnichové (*bhikkhu*) následují 227 řádových pravidel. Jestliže člověk dodržuje v běžném životě dokonale alespoň 5 předsevzetí, jeho morálka je očištěna a může tak lépe praktikovat meditaci.

Ve čtvrtém, praktickém aspektu buddhismu jsou obsaženy dva druhy meditace. Těmi jsou meditace klidu (*samatha*) a meditace vhledu (*vipassaná*). Buddha kladl větší důraz na

¹ Nárada Mahá Théra: Buddha a jeho učení. V otobia, Olomouc 1998, str. 16

meditaci vhledu, při jejímž praktikování dochází k následování *Mahásatipatthána-sutty*, neboli *Rozpravy o čtyřech podkladech všímavosti*. Pokud chce člověk dosáhnout ustání utrpení, je třeba aby soustředil svou všímavost na veškeré tělesné a mentální procesy.²

Jak říká J. Kornfield: „Duchovní proměna je hluboký proces, který nenastane sám od sebe.“³ Podle J. Kornfielda je důležité neustále dodržovat disciplínu a projít skutečným výcvikem, pak teprve je člověk schopen oprostít se od svých návyků a najít a zachovat si nový způsob nazírání.

Jednotlivá pravidla a aspekty buddhistického učení a meditačních technik budou rozvinuty v dalších kapitolách. Pro správné pochopení buddhismu je třeba také zamyslet se nad tím, jak buddhismus vznikl a kdo stál u jeho zrodu.

1.1 Život Buddha a vznik jeho učení

Narození Siddhatty⁴ Gótamy, který je považován za původce buddhismu, se klade do 5. století př. n. l. do oblasti indických hranic dnešního Nepálu. Jeho zrodu předcházela řada znamení, která zvěstovala příchod významné bytosti. I přestože byla jeho výchova založena na pozitivním vztahu ke světskému životu, ve 29 letech se ho zřekl a veškerou svou energii soustředil na hledání pravdy a osvětlení.

Na počátku svého hledání se Siddhatta Gótama snažil získat vědění od různých učitelů, avšak postupně zjistil, že není nikdo, kdo by mu mohl zodpovědět jeho otázky. Dospěl tedy k přesvědčení, že nejvyšší pravdu může objevit pouze sám v sobě bez jakékoliv vnější pomoci.

Ve starověké Indii se často věřilo, že dosažení osvobození je spojeno s dodržováním přísné askeze. Z toho důvodu i Siddhatta Gótama volil tento způsob jako první možnost. Na základě této zkušenosti však dospěl k přesvědčení, že sebeumrtvování nepřináší žádoucí výsledky, ba právě naopak, taková zkušenost oslabuje intelekt a vytváří duchovní apatii. Zjistil také, že duchovního pokroku není možné dosáhnout při úplném vyčerpání fyzických sil. Zavrhl proto askezi jako jeden extrém. Jako druhý extrém odmítl také materialistické učení, které hlásalo opak sebeumrtvování. Materialisté uznávali pouze přítomný svět jako jediný skutečný. Jelikož je lidský život tímto světem ohraničen, je třeba si ho užívat a podvolovat se smyslovým žádostem. Vášně jsou v materialistickém pojetí přírodním dědictvím, proto není nutné pudy potlačovat. V ylučení těchto krajních možností dospěl

² Více informací o meditačních technikách a typech meditací v kapitole 3.3.1.

³ Kornfield, J.: *Cesta srdce*. Eminent, Praha 2004, str. 38

⁴ Jméno Siddhatta bylo Gótamovi učieno až 5 dní po jeho narození a znamená „přání splněno“.

Gótama k přesvědčení, že jedinou možností, jak dosáhnout osvobození, je zvolit tzv. *střední cestu*. Siddhatta postupně vyvinul 4 džháný⁵, skrze které došel k dokonalému sjednocení mysli. Takto očištěnou mysl dokázal postupně zaměřit na tři poznání. Prvním z nich byly vzpomínky na jeho minulé životy, dalším pak poznání koloběhu znovuzrovnání ostatních bytostí a díky třetímu poznání pochopil zaniknutí zákalů.⁶ Tím odstranil nevědomost vzhledem k minulosti, k budoucnosti a osvobodil svou mysl od zákalů žádostivosti. Tak dosáhl plného probuzení (*sammá-sambóddhi*) a stal se po šestiletém hledání Buddhou.⁷ Místem, kde k tomuto Buddhově probuzení došlo, byl strom *Bódhi*, který se nachází nedaleko místa *Gajá* (dnes *Bodhgajá*). Toto místo je dodnes velmi významné a uctívané. Po svém osvícení se Buddha zamýšlel na tím, že by měl svůj život žít vedle někoho, komu by mohl projevovat svoji úctu. Jelikož nikoho takového nenašel, uvědomil si, že uctívána by měla být právě jím uskutečněná nauka. Buddha poté vyučoval svoji nauku *dhammu*⁸ 45 let a jeho učení dalo vzniknout společenství Buddhových žáků zvanému *sangha*.⁹ Když bylo Buddhovi 80 let, cítil, že jeho poslání je již naplněno. Proto předal instrukce svým následovníkům a poté opustil svět poblíž města Kusináry.

Nárada Mahá Théra vysvětluje, že Buddha se nestavěl do role jakéhokoliv boha či lidského spasitele. Nabádal své stoupence, aby se v rámci své cesty k osvícení spoléhali především sami na sebe. Podle Buddha každý člověk osobně zodpovídá za svou čistotu či poskvrnění. Není možné poskvrnit nebo naopak očistit někoho jiného. „Buďte sami sobě útočištěm, nehledejte útočiště u jiných.“¹⁰ Buddha byl skutečným člověkem, nebyl nesmrtelný. Podle Nárady Mahá Théry pozvedl hodnotu člověka tím, že nad něj nestavěl žádného všemohoucího boha. Člověk pro něj nebyl pouze sloužící, naopak Buddha ukázal, že právě člověk sám má tu moc dosáhnout vlastním úsilím nejvyššího poznání a osvícení.

Buddha byl ve své době velmi pokrokový, zastával stejné příležitosti pro všechny, pozvedl ženy tím, že pro ně založil jejich první náboženský řád. Zasloužil se také o ukončení zvířecích obětí a vyvinul snahu o zrušení otroctví. Buddha nevyvíjel tlak na své stoupence,

⁵ Džhána – původní pálijský termín džhána označuje stav, v němž mysl nehnutě spočívá u jediného předmětu. Označuje vysokou míru soustředění, proto bývá často tento termín překládán jako pohroužení.

⁶ Zákalý „ásavá“ – jsou 4 druhy, a to: smyslná touha „káma“, čení „bhava“, nesprávné názory „ditthi“ a nevědomost „avidžžá“.

⁷ Buddha – osvícený, probuzený.

⁸ Dhamma – Buddhovo učení, jedná se o morální a filosofickou nauku, která vykládá jedinečnou cestu k osvícení. Dhamma není žádným náboženstvím předpokládajícím víru. Je naukou, která uspokojuje jak potřeby rozumové tak citové. Je střední cestou vedoucí mimo jakékoliv krajnosti myšleniči způsobu života.

⁹ Sangha – společenství Buddhových žáků je jedním z nejstarších mnišských řádů na světě. S tím, jak se buddhismus rozšiřoval i na západě, se stalo zvykem přeneseně tak nazývat i komunitu lidí věnujících se buddhistické praxi v každodenním životě.

¹⁰ Nárada Mahá Théra: Buddha a jeho učení. V otobia, Olomouc 1998, str. 46

aby přijímali jeho nauku bez přezkoumání, učil svobodu myšlení. Byl inspirací pro každého bez rozdílu. „Jeho vůle, moudrost, soucit, služba, odříkání, dokonalá čistota, příkladný osobní život, nezávadné metody použité k šíření dhammy a jeho konečný úspěch – všechny tyto faktory přiměly asi pětinu populace světa, aby vítala Buddhu jako největšího náboženského učitele, jaký vůbec kdy na zemi žil“¹¹

Po Buddhově smrti se jeho nauka šířila dál prostřednictvím jeho následovníků. Došlo postupně k rozdělení buddhismu na několik různých směrů. V další části první kapitoly budou stručně představeny charakteristiky nejdůležitějších buddhistických škol.

1.2 Základní přehled buddhistických škol

Jak již bylo zmíněno, buddhismus se v průběhu svého historického vývoje rozdělil na řadu různých škol. J. Honzík v knize „Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v České republice“ uvádí, že se pravděpodobně všechny tyto školy vztahují ke třem základním hodnotám, jež představují Buddha, dhamma a sangha. Buddhisté si jich nesmírně cení a nazývají je proto „třemi klenoty“ (*ti-ratana*). Ve „Slově Buddhově“ zmiňuje Nyanatiloka Thera, že pokud člověk chová k těmto třem klenotům úctu a vyznává jim ji, poskytují mu tzv. „trojí ochranu“ (*ti-saranam*). V rámci těchto třech klenotů je Buddha považován za učitele ukazujícího cestu k osvícení, dhamma za jedinou cestu, jak dosáhnout takového osvícení, a sangha za žijící příklady správného života.

J. Honzík se v knize „Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v České republice“ věnuje tomuto tématu v kapitole „Velké buddhistické školy a jejich vývoj“. V následujících podkapitolách (1.2.1. – 1.2.4.) vycházím především z tohoto zdroje.

1.2.1 Théravádový buddhismus

Théravádový buddhismus je rozšířen především v jižní Asii. Théravádová nauka je zaznamenána v pálijském kánonu *Tipitaka*, což v překladu znamená „učení starších“. Tento text je složen ze tří částí. První z nich je *Sutta-pitaka* (*Sbírka rozprav*), v níž je zahrnuto velké množství rozprav Buddhy a jeho žáků. Další částí tohoto kánonu je *Vinaja-pitaka* (*Sbírka disciplíny*). Tato část seznamuje s jednotlivými pravidly chování a disciplíny mnichů a mnišek. Poslední částí je pak *Abhidhamma-pitaka*, která je systematickým souhrnem Buddhovy nauky. Tato díla pocházejí z prvního buddhistického koncilu (4. – 5. st. př. n. l.) konaného ve městě Radžagaha. Tohoto koncilu se zúčastnilo 500 předních Buddhových žáků

¹¹ Nárada Mahá Théra: Buddha a jeho učení. V otobia, Olomouc 1998, str. 48

a konal se krátce po Buddhově smrti. Některé zdroje tvrdí, že třetí část *Abhidhamma-pitaka* z tohoto zasedání nepochází.

V době přibližně 100 let po Buddhově smrti došlo k rozdělení jednotné buddhistické obce na dvě školy.¹² Stalo se tak v období po druhém a třetím buddhistickém koncilu, které se uskutečnily ve městech Vesálí a Pátaliputta. Jedna z těchto nově vzniklých škol dostala název *sthaviraváda*. Z ní poté vzešly ve 3. stol. př. n. l. další tři školy. Mezi nimi byla i *vibhadžžaváda*, ze které později vznikla théraváda. Théraváda se postupně rozšířila i za hranice Indie. Okolo r. 250 př. n. l. se théraváda dostala i na Srí Lanku a postupně i do dalších zemí jižní Asie.

Mezi základní nauky théravádového buddhismu patří čtyři vznešené pravdy (*arija-sačča*), jejichž součástí je osmičlenná ušlechtilá stezka (*arija-atthangika-magga*), nauka o ne-já (*anattá*), podmíněné vznikání (*patičča-samuppáda*), čtyři podklady všímavosti (*satipatthána*) a další.¹³

1.2.2 Mahájánový buddhismus

Vznik mahájánového buddhismu je kladen do období mezi lety 100 př. n. l. – 100 n. l. Mahájána v překladu znamená „velké vozidlo“ a vznik této školy není spojen s žádnou konkrétní oblastí na Indickém poloostrově ani s jinou starší školou. Základem této nauky jsou tři prvky - zdůrazňování bódhisattvovské cesty, nová kosmologie vycházející z vizualizací zasvěcených Buddhovi jakožto transcendentní bytosti a nové filosofické koncepce stavějící na meditativním poznání prázdnoty jevů. Tyto tři rysy přinesly nové interpretace Buddhova učení a daly tak možnost mahájáně stát se cca v 5. st. n. l. samostatným hnutím.

Mahájána na rozdíl od starších buddhistických škol nehledá dosažení arahatství a ukončení znovuzrození. V mahájánovém buddhismu je ideálem bódhisattva, který usiluje o rozvinutí buddhovských dokonalostí (*páramí*), aby se mohl stát dokonale probuzeným buddhou (*samjak-sambuddha*). Ideál bódhisattvy existoval i ve starších školách a je také součástí théravádového učení, nicméně není zde hlavním a jediným cílem, je spíše posláním výjimečné bytosti se specifickou životní cestou.

Mahájána dala vzniknout velkému množství nových sůter, jejichž hlavní součástí je právě nauka o bódhisattvovské cestě. Důležitou roli zde hraje také soucítění s ostatními. Podle mahájánových stoupců pochází obsah těchto textů přímo od Buddha, který je osobně vyjevil jejich autořům v jejich meditativních vizích.

¹² Důvodem pro toto rozdělení jsou vzniklé rozpory ohledně uplatňování některých řádových pravidel a také interpretací některých částí nauky.

¹³ Théravádový buddhismus je podrobněji vysvětlován v dalších kapitolách.

Tradiční školy zpochybňovaly tyto nauky a naopak příslušníci mahájány označovali starší školy pejorativně jako „hínajánu“, což znamená „malé vozidlo“. Tím naznačovali, že mahájánovou nauku nelze vnímat jako plnohodnotnou a obecně využitelnou.

Příznivci mahájány věřili, že jejich učení je cestou k dosažení buddhovství a že nabízí vysvobození každému. Na rozdíl od jiných škol, například théravády (v níž lze osvobození dosáhnout pouze pomocí nauky, společenství Buddhových žáků a vlastního úsilí) lze v mahájáně využít také pomoci stále přítomných transcendentních bytostí, jakými jsou různí buddhové a bódhisattvové.

Mahájánový buddhismus byl dále ovlivňován i dalšími myšlenkovými proudy – *madhjamakou* a *jógáčárou*.¹⁴

1.2.3 Východní buddhismus a zen

Do Číny buddhismus pronikl zhruba v 1. stol. n. l. Nejdůležitějšími buddhistickými tradicemi v Číně jsou čchan (jap. zen) a buddhismus Čisté země.

Buddhismus Čisté země se rozšířil především mezi laické obyvatelstvo. V jádru tohoto učení stojí předpoklad, že již došlo k úpadku nauky a díky tomu není možné dosáhnout osvobození vlastním přičiněním. Existuje však buddha Amitábha, s jehož pomocí se lze znovuzrodit v jeho Čisté zemi, kde lze dojít nirvány. Tento proces je uskutečnitelný skrze pevnou víru v buddhu Amitábhu.

Čchanový buddhismus byl založen legendárním mnichem Bódhidharmou, který se údajně v Číně objevil v 6. stol. Tento první čínský zenový patriarcha měl mimo jiné uskutečnit i devítiletou meditaci v klášteře Šao-lin, kde předal i indické bojové umění *kalarippajattu*. Ta posloužila jako základ budoucímu kung-fu.

V čchanové tradici jsou buddhistické texty či rituály považovány za vedlejší. Nejdůležitějším prvkem je meditace, která má vést k uvědomění si vnitřní buddhovské podstaty vlastní mysli. K tomuto osvobozujícímu vhledu (čínsky *wu*, jap. *satori*) lze dojít několika způsoby. Může se tak stát v průběhu meditace, pomocí přímé interakce mezi učitelem a žákem, nebo je možné dosáhnout i spontánního vhledu. Vhled může způsobit rozdílné úrovně probuzení. Nejvyšším stupněm je úplná aktualizace přirozenosti buddhy. Člověk se stane buddhou a dospěje k uvědomění, že jeho mysl byla neustále s buddhovstvím spjata.

¹⁴ Tyto nauky popisuje podrobněji Honzík J.: *Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v české republice.* DharmaGaia, 2010, str. 22 - 24
Nárada Mahá Théra: *Buddha a jeho učení.* V otobia, Olomouc 1998, str. 16

Z Číny se buddhismus ve 4. stol. n.l. dostal také do Koreje a odtud v 6. stol. do Japonska.

1.2.4 Tibetský buddhismus a vadžrajána

Do Tibetu se buddhismus dostal v 7. stol. n. l., avšak k jeho zásadnějšímu rozvoji zde došlo až v 8. stol. n. l. Stalo se tak díky indickému mahájánovému učenci Šántarakšitovi, který zde založil první buddhistický klášter Samjä a zprostředkoval sarvástivádovou ordinační linii. Díky němu byl do Tibetu pozván indický mudrc (*mahásiddha*) Padmasambhava, který se zde výrazně zasloužil o rozšíření buddhismu.

Nejstarší školou tibetského buddhismu je Ňingma. To v překladu znamená stará škola a jejím zakladatelem byl právě Padmasambhava. Nejdůležitějším prvkem nauky této školy je dzogčhen, což v překladu znamená „naprostá dokonalost“. Za tu je považována původní přirozenost mysli, která je neduální a v níž lze prohlédnout všechny jevy v jejich čisté a neovlivněné podobě. Učení této školy je založeno především na tantrických technikách a také je zde patrný vliv bönu.

V 11. stol. přispěl k rozvoji tibetského buddhismu indický mnich a učenec Atíša, který zdůrazňoval disciplínu a celibát a tím napomohl očistě mnišského společenství. Zasloužil se také o lepší porozumění buddhistickému učení vyplývajícího z madhjamaky a tantry. Jeho žáci založili školu Kadam. Kadam je škola vázaná řádovými pravidly. Zasluhou Atíšových reforem vznikly v Tibetu v 11. stol. n. l. další dvě velké školy Kagjü a Sakja. Na základech školy Kadam vznikla ve 14. stol. n. l. i čtvrtá významná škola, a tou je Gelug, tzv. „ctnostná škola“.

Pro tibetský buddhismus jsou charakteristické inkarnace významných předchůdců v současných učitelích. Nejčastější formou tibetského buddhismu je vadžrajána, což znamená „diamantové či nezničitelné vozidlo“. V adžrajána vznikla přibližně v 6. – 8. stol. v Indii a její nauka je založena na tzv. tantrách. Tantry jsou texty pocházející ze 7. – 12. stol. Tyto spisy pramení z dědictví Buddha Šákjamuniho, který je předal svým žákům. Je pravděpodobné, že vliv zde měla i hinduistická jógová tradice. Součástí vadžrajány je také učení indických laických mudrců „mahá-siddhů“, což v překladu znamená „velkých dosažitelů“. Tato tradice má umožnit duchovně vyspělým jedincům rychlé poznání vlastní buddhovské přirozenosti a její realizaci bez zdlouhavého absolvování cesty bódhisattvy (*paramitájána*). Část vadžrajánových žáků vysvětluje vznik této nauky jako třetí roztočení kola dharmy.

V některých případech bývá vadžrajána označována také jako mantrajána či tantrajána (resp. tantrický buddhismus). Důvodem k tomu je fakt, že vadžrajána používá pro svou praxi

zvukové formy a magické formule zvané mantry a tantrická cvičení. Součástí tantrických cvičení je vizualizace božstev, která představují určité mentální a energetické kvality a které žák touží rozvinout, aby si tak očistil svou mysl a došel k poznání své původní buddhovské přirozenosti. „K tomuto účelu jsou používány mantry (rituální zvuky), mandaly (rituální obrazy), mudry (rituální gesta) a jidamy (personifikované buddhovské formy odpovídající individuálním dispozicím meditujícího).“¹⁵ Zásadní úlohu při tantrických cvičeních hraje učitel (*guru*), který zasvěcuje žáka do těchto procesů a přispívá tak ke zprostředkování prožitku buddhovské přirozenosti mysli. Vadžrajána využívá i další techniky jakými jsou například *gurujóga* (meditace na učitele) nebo *phowa* (přenos vědomí či vědomé umírání). „Některé školy využívají tantrická cvičení, při nichž se vyvolává sexuální energie, v reálném tělesném spojení či jeho vizualizací, za účelem její transformace a dosažení vysokých spirituálních úrovní.“¹⁶ Taková cvičení mají svá přísná pravidla a jsou určena pouze duchovně vyzrálým jedincům.

První kapitola byla věnována seznámení se s buddhismem, s jeho obecnými principy, s jeho zrodem, s Buddhou a s velkými buddhistickými školami. Druhá kapitola bude již pojednávat konkrétně o théravádovém buddhismu a rozebere podrobně principy, na nichž je toto učení založeno.

2. Základní nauky théravádového buddhismu

Théravádový buddhismus je velmi rozsáhlý a komplexní soubor nauk. Buddha své učení stále přizpůsoboval individuálním potřebám svých žáků, proto není téměř možné vyjmenovat všechny jeho principy a pravidla. Lze však uvést jeho základní pilře, na kterých pak staví ty ostatní. Ty jsou obsaženy v jeho první a velmi významné rozpravě zvané *Dhamma-čakka-ppavattana*.¹⁷

Střední cesta, kterou si Buddha pro sebe zvolil, vytváří duchovní vhled a racionální moudrost, což dává člověku možnost vidět věci tak, jak skutečně jsou. Umožňuje člověku ovládnout své vášně a tím dosáhnout vnitřního míru. Buddhismus nabízí cíl *nibbány*¹⁸ každému, kdo jej potřebuje a kdo jej chce dobrovolně následovat.

¹⁵ Honzík J.: Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v české republice. DharmaGaia, 2010, str. 29

¹⁶ Tamt.

¹⁷ Dhamma-čakka-ppavattana – v překladu znamená „výklad založení moudrosti“ či „roztočení kola pravdy“.

¹⁸ Nibbána – vyhasnutí či vyvanutí vášní a odstranění nevědomosti (strádání). Jedná se o nadsvětský stav, který nelze vyjádřit slovy a je mimo prostor a čas.

2.1 Čtyři ušlechtilé pravdy

Buddhovo učení vychází ze čtyř ušlechtilých pravd. Tyto pravdy jsou homocentrické, tzn. jsou spojeny s lidskou bytostí. Nárada Mahá Théra v knize „Buddha a jeho učení“ vysvětluje, že existence těchto pravd není spojena s existencí Buddha. Tyto pravdy jsou věčné, existují neustále bez ohledu na to, zda se v daném období objeví Buddha či nikoliv. Buddha tyto pravdy pouze odhaluje světu, který žije v klamu. Nárada Mahá Théra dále o těchto ušlechtilých pravdách říká: „První tři představují filozofii buddhismu, zatímco čtvrtá představuje etiku buddhismu v souladu s onou filozofií.“¹⁹ Adžán Sumédhó v knize „Čtyři ušlechtilé pravdy“ objasňuje, že každá z nich v sobě obsahuje tři části, které pak dohromady tvoří dvanáct vhlédů.

2.1.1. První ušlechtilá pravda – pravda utrpení (*dukkha*)

První ušlechtilou pravdou je **pravda utrpení (*dukkha*)**. Adžán Sumédhó popisuje první dva vhledy takto: prvním vhladem je fakt, že „je zde utrpení“ a druhým, že toto „utrpení je třeba pochopit“. Utrpení je společné všem lidem bez rozdílu, existovalo v minulosti, je současné a bude existovat i nadále. Zná ho každý a tato znalost je něčím, co všechny spojuje. Je důležité si uvědomit, že pravda utrpení není nic absolutního, není metafyzickým výrokem o tom, že všechno je utrpení. Jedná se o něco, o čem lze přemýšlet. To bude dobře zřejmé ze čtvrté ušlechtilé pravdy, která ukazuje cestu, která je od takového utrpení osvobozena. Přibližný překlad pálijského slova *dukkha* je „neschopné uspokojit či neschopné vydržet“.²⁰ Jedná se o stav, který je proměnlivý. Tato nestálost zabraňuje člověku nalézt uspokojení a být trvale šťastný. „Takový je smyslový svět, vibrace přírody.“²¹ Člověk potřebuje prozívat a odpoutat se od smyslů. Buddhistické učení hlásá, že materiální statky jsou dočasné, proto pokud chce člověk najít skutečné štěstí, musí je hledat sám v sobě.

S lidským prožíváním utrpení se pojí také myšlenka jáství. Lidé přirozeně tíhnou k tomu, aby si utrpení prisvojovali. „Já trpím.“ Jak vysvětluje Adžán Sumédhó je velice důležité se od této vlastnosti oprostit a s utrpením se neztotožňovat. Člověk by ho měl nechat vstoupit do svého vědomí a připustit si, že existuje samostatně. Stejně tak by člověk neměl uchopovat ani ostatní věci, nepojít si je s vlastní osobou. Je třeba věci pouze sledovat a snažit se je pochopit. Součástí buddhistické nauky je uvědomění si nestálosti věcí. Věci nepřinášejí lidem žádné uspokojení, jsou „ne-já“ (nejsou mojí součástí).

¹⁹ Nárada Mahá Théra: Buddha a jeho učení. Votobia, Olomouc 1998, str. 209

²⁰ Adžán Sumédhó: Čtyři ušlechtilé pravdy. Překlad Bartovský J. 1993, www.what-buddha-taught.net/Czech/Adzan_Sumedho_ctyri_pravdy.htm

²¹ Tamt. str. 4

Buddha nikdy nepopíral, že člověk může prožívat ve svém životě velmi šťastná období. Co je zde ale významné je fakt, že každé takové štěstí je časově omezené. Právě tento aspekt této formy štěstí je tím, co s sebou v konečné formě přináší neuspokojení a s tím spojená období méně šťastná či nešťastná.

Podle Buddha jsou tři základní charakteristiky existence (*ti-lakkhana*). Jsou jimi nestálost (všechno je pomíjivé – *anicča*), neuspokojivost (vše je podrobno utrpení – *dukkha*) a ne-já (všechny věci jsou bez já – *anattá*). To tedy v souhrnu znamená, že na světě a v lidském životě neexistuje nic skutečně trvalého. Mění se člověk sám a mění se i věci okolo něj. Díky tomu člověk nenachází štěstí v uspokojování momentálních potřeb a vzniklá neuspokojivost prostupuje celým jeho životem. Pokud lidská bytost nemá v sobě nic trvalého, vylučuje to také existenci duše, kterou by člověk mohl považovat za svou vlastní. „Já“ tedy neexistuje, „já“ je pouze lidským výtvozem založeným na nestálém a dočasném spojení tělesných a mentálních složek.

Aby bylo možné dobře pochopit první ušlechtilou pravdu, je třeba se zaměřit také na další buddhistický pojem a tím je „samsára“. Samsára v překladu znamená „kolo existence“ či „neustálé putování“. Tento název je v pálijských textech určen pro nepřetržitě znovuzrozdávání. Znovuzrozdávání je proces zahrnující neustálý koloběh zrození, stárnutí, utrpení a umírání. Jeden život je pouze velmi malým kouskem samsáry. Z toho plyne, že utrpení, o kterém je pojednáváno, není vztaženo pouze k současnosti, ale také se pojí s tím, co ho způsobuje a s tím, co mu naopak podléhá. Vztahuje se k celému koloběhu znovuzrozdávání a ne pouze na období jednoho konkrétního života. „Nekonečná je samsára, nelze poznat žádný začátek znovuzrozdávání bytostí, které opakovaně kvapí v tomto kruhu poutány zaslepeností a žádostivostí.“²²

Jestliže si člověk dokáže od utrpení udržet určitý odstup a porozumí mu, dokáže přijmout také jeho existenci a nechá ho být tak, jak je. To je náplní třetího vhledu první ušlechtilé pravdy („utrpení bylo porozuměno“).

Tyto tři vhledy jsou jakýmsi vzorcem toho, jak fungují všechny čtyři ušlechtilé pravdy. V každé z nich je nejprve konkrétní výrok či teorie (*parijatti*), následuje rada či praxe (*patipatti*) a završuje to výsledek takového praktikování (*pativédha*).

²² Nyanatiloka Maháthera: Slovo Buddhovo, překlad M. Frýba 1993, str. 11. www.webpark.cz/buddha-czech/

2.1.2. Druhá ušlechtilá pravda – pravda o původu utrpení (*dukkha-samudaja*)

Druhou ušlechtilou pravdou je **pravda o původu či příčině utrpení** (*dukkha-samudaja*). Druhá ušlechtilá pravda ukazuje, že utrpení, které se zde nachází, pramení z nějaké příčiny. Buddhistická nauka říká, že vše vzniká v závislosti na podmínkách, neexistuje nic, co by mohlo vzniknout bez příčiny. Lidský osud je následkem příčin (*kamma*)²³, které je třeba hledat zčásti v životě současném a zčásti v předcházejících stádiích bytí.

Vznik utrpení je spjat s žádostivostí (*tanhá*) a lpěním (*upádána*). Podle druhé ušlechtilé pravdy má utrpení příčinu v lpění založeném na jednom ze tří typů žádostivosti neboli touhy. Jedním z nich je touha po smyslové rozkoši (*káma-tanhá*), další je touha po existenci (*bhava-tanhá*) a třetí je touha po neexistenci (*vibhava-tanhá*).

Touha po smyslové rozkoši prostupuje celý lidský život. Člověk hledá neustále potěšení smyslů. Lidé často staví materiální statky nad vše ostatní a obětují se čemukoliv, co jim pomůže na cestě k bohatství, úspěchu či oblíbenosti. Podle buddhismu člověk nikdy nemůže být zcela uspokojen z přirozenosti lidské mysli. I přesto se lidé neustále honí za vidinou příjemných smyslových prožitků a snaží se o jejich zachování. Nicméně i pokud člověk dosáhne všeho, po čem toužil a získá mnohem více než je pro jeho život nezbytně nutné, není spokojen a snaží se mít ještě více. Adžán Sumédhó říká, že tato touha či žádostivost je vedle nevědomosti hlavní příčinou k opakovanému zrozování. Je tím, co způsobuje lpění na životě. Pokud člověk dokáže touze nepodléhat a chápat ji, může ji pak využít i v pozitivním směru.

Touha po existenci představuje tu část lidské žádostivosti, kdy se člověk snaží, aby v jeho životě nastal nějaký stav. Může to být například snaha dostudovat školu, získat partnera, práci a také stát se osvíceným. Takové životní cíle člověka někam vedou či táhnou. Buddha říká že: „žádostivost po existenci je touha po neustálém pokračování života nebo po věčnosti. Takováto touha je těsně spjata s takzvanou vírou ve věčnost (*bhava-ditthi*), tedy s klamným názorem, že existuje jakási absolutní věčná entita já, která přetrvává nezávisle na našem těle.“²⁴

Touha po neexistenci v sobě obsahuje víru ve zničení, smrtí končí veškeré bytí. Lidské já je zničeno, aniž by bylo v jakémkoliv příčinném vztahu se skutečností před nebo po smrti.

²³ Více o kammě v kapitole 2.2.

²⁴ Nyanatiloka Maháthera: Slovo Buddhovo, překlad M. Frýba 1993, str. 12, www.webpark.cz/buddha-czech/

Druhým vhladem této ušlechtilé pravdy je opuštění touhy. Je třeba touhu tzv. „nechat jít“. Adžán Sumédhó objasňuje, že se zde nejedná o přání zbavit se každé své touhy, jelikož tím se opět vytváří touha nová, kterou je touha po zbavení se něčeho. Jde o to, aby člověk touhu pozoroval a snažil se jí porozumět. Jestliže člověk pochopí tyto tři druhy žádostivosti, může je „nechat jít“. Toužení netvoří člověka, je pouze způsobem, jakým člověk reaguje, pokud nepochopil čtyři ušlechtilé pravdy.

Lidé často utrpení ztotožňují s pocíťováním. Problémem je to, že toužení uchopují, nikoliv samotná touha. To, že má člověk například hlad, je v pořádku, tato potřeba vyplývá z povahy těla. Důležité je se s tělem neztotožňovat a nenechat potřebu hladu stát se naší touhou. Pokud člověk dokáže rozpoznat žádostivost takovou jaká je a vidět ji pouze jako touhu, nebude k ní již dále připoutaný.

Zážitek „nechávání jít“ je třeba zkoumat, pozorovat a opakovat to do té doby, dokud se nedostaví vhlad a člověk tomu doopravdy neporozumí. Takové dostavení vhladu neznamená, že toužení navždy zmizí, avšak člověk si uvědomí, že se mu v daný moment podařilo skutečně nechat vědomě touhu jít. Taková zkušenost se nazývá poznání vhladem či hluboké porozumění (*ñánadassana*). „Blaženost znamená prostě vidět věci tak, jak jsou, aniž byste cítili nutnost nějak je posuzovat.“²⁵

Třetím vhladem této ušlechtilé pravdy je pak přímý vhlad, který znamená, že touha již byla opuštěna. Dochází k tomu právě v tu chvíli, kdy člověk skutečně pochopí, co to znamená „nechat jít“.

2.1.3. Třetí ušlechtilá pravda – pravda zániku utrpení (*dukkha-niródha*)

Třetí ušlechtilá pravda je **pravda zániku utrpení (*dukkha-niródha*)**. Tři vhlady této pravdy znějí - existuje zánik utrpení, lze ho dosáhnout a člověk si uvědomuje jeho zánik ve chvíli, kdy nastal. Slovo *niródha* znamená totéž co *nibbána*. Pokud člověk dokáže nechat věci jít a dovolí jim ustát, zůstane v něm pouze vnitřní mír. Podle Buddhových slov je *nibbána* nejvyšším blahem, je jediným stavem, který není podmíněný a který je trvalý. *Nibbána* je oproštěním se od všech podkladů znovuzrovnání, je koncem žádostivosti, je osvobozením a úplným vyhasnutím, je zánikem utrpení. *Nibbána* není slovy popsateľná, jelikož leží mimo dosah lidských představ. Nárada Mahá Théra říká, že nelze pochopit *nibbánu* intelektem, jelikož není záležitostí, ke které by se dalo dospět logickým uvažováním. Bývá popisována jako „dosažení nejjemnějšího štěstí“. Tyto popisy však nemají velký význam, jelikož není

²⁵ Adžán Sumédhó: Čtyři ušlechtilé pravdy. Překlad Bartovský J. 1993, str. 11 http://www.what-buddha-taught.net/Czech/Adzan_Sumedho_ctyri_pravdy.htm

možné se do tohoto stavu jakkoli vmyslet, lze ho pouze prožít. Lze říci, že nibbánu je třeba chápat jako vzdání se veškerého lpění na vnějším světě.

2.1.4. Čtvrtá ušlechtilá pravda – pravda vedoucí k zániku utrpení (*dukkha-niródha-gáminí-patipadá*)

K dosažení nibbány vede následování čtvrté ušlechtilé **pravdy vedoucí k zániku utrpení** (*dukkha-niródha-gáminí-patipadá*). I tato ušlechtilá pravda v sobě obsahuje tři vhledy. První vhled ukazuje, že je zde osmičlenná stezka (*atthangika magga*), která je cestou ven z utrpení. Tato stezka bývá nazývána i ušlechtilou stezkou (*arija magga*). Právě ona je tou střední cestou, která se vyhýbá extrémům požitkářství či sebetrýznění. Náplní druhého vhledu je, že tato stezka by měla být rozvinuta. Třetí vhled říká, že stezka byla plně rozvinuta. Pokud člověk dosáhne tohoto vhledu, stává se z něj arahant. Arahant neboli světec je člověk, který dosáhl osvobození. Arahantovy skutky nemají žádnou etickou hodnotu, jelikož se již dostal za hranice dobrého a špatného. Jeho činy jsou obecně přijímány jako dobré a na rozdíl od činů člověka světského nejsou karmickými příčinami. Pro tento typ jednání se používá v pálijštině termín *kirija*, což znamená „funkční“. „Nejčistší zlato nemůže být již dále očišťováno.“²⁶

Ušlechtilá osmičlenná stezka v sobě obsahuje osm aspektů, které je třeba rozvíjet a kultivovat, aby bylo možné dojít osvícení. Jednotlivé části osmičlenné stezky jsou děleny do tří skupin. První skupinou je moudrost (*paññá*) a pod ní patří správné porozumění (*sammá-ditthi*) a správný záměr (*sammá-sankappa*). Druhá skupina, kterou je mravnost (*síla*), v sobě obsahuje správné mluvení (*sammá-váčá*), správné jednání (*sammá-kammanta*) a správné živobytí (*sammá-ádžíva*). Poslední částí je soustředěnost (*samádhi*), pod kterou patří správné úsilí (*sammá-vájama*), správná všímavost (*sammá-sati*) a správné soustředění (*sammá-samádhi*).

Slovo stezka evokuje představu, že je třeba jednotlivých částí dosahovat postupně. Adžán Sumédhó ale objasňuje, že tomu tak není. Všechny části vyvstávají v živoě společně a vzájemně se prolínají.

Správné porozumění znamená poznání světa a sebe sama tak, jak to skutečně je. Jedná se o prožitkové poznání, nikoliv konceptuální. Toto správné porozumění je základní buddhistickou myšlenkou. Pokud toto správné chápání člověk rozvíjí, pak používá bdělou pozornost a je otevřený vůči tomu, jak se věci mají. Takové jasné nazírání vede ke správnému úmyslu. Tento významný mentální stav slouží dvojímu účelu. Odstraňuje špatné myšlenky a naopak rozvíjí ty správné a čisté. Správné myšlenky jsou trojího druhu. Jednak jsou to

²⁶ Nárada Mahá Théra: Buddha a jeho učení. V otobia, Olomouc 1998, str. 203

„*nekkhamma*“, což je nesobeckost, zřeknutí se světských požitků, zanechání lpění, sobeckosti či panovačnosti. Dalšími jsou „*avjápáda*“. Ty představují milující laskavost, dobrou vůli a dobrotu obecně. Tyto myšlenky stojí v opozici k nenávisti, zluči odporu. Posledními pak jsou „*avihimsá*“ které znamenají soucit a neubližování ostatním. Ty jsou v protikladu k necitelnosti a krutosti. Správný záměr je tedy motivovaný štedrostí, soucitem a laskavostí. Prakticky to znamená situace, ve kterých člověk dělá věci s láskou a pro ostatní. Adžán Sumédhó říká, že je důležité neztotožňovat slovo záměr se slovem touha. Záměr neznámá nějaké chtění se něčím stát, záměr je pocit, postoj či pohyb uvnitř člověka.

Správné mluvení pak neznámá pouze hovořit pravdu, ale také vyhýbat se planým řečem, pomlouvám, urážkám či hrubým výrazům. Podle Buddha je lépe ušlechtilé mlčet, než vlastními slovy zraňovat ostatní.

Správné jednání je takové, které je čestné, morální a nenásilné. Důležité je také správné sexuální chování. V buddhismu platí 5 etických předsevzetí – nezabíjet, nekrást, zdržovat se smyslné nestřídmosti, nelhat/nepomlouvat a nezatemňovat mysl omamnými látkami. Tato předsevzetí jsou jakési ideály jednání. Pokud člověk správně jedná, má čistou mysl, která je otevřená a tvárná.

Správné živobytí je takové, které ve svém obsahu neubližuje ostatním. Správné živobytí je poctivé, nezabíjí jiné tvory, neobchoduje se zbraněmi, nevede lidi k závislosti na alkoholu či drogách, neohrožuje ekologickou rovnováhu planety. Je to takové zaměstnání, které nikoho nepoškozují a které nikomu nezpůsobují nepříjemnosti.

Správné úsilí lze rozdělit do čtyř skupin – úsilí zanechat špatného, které již vzniklo, úsilí předcházet špatnému, které ještě nevzniklo, dále pak úsilí vyvinout ještě nevzniklý dobrý stav a úsilí dále rozvíjet dobrý stav, který již vznikl. Správné úsilí je velmi důležitým aspektem osmidílné stezky, jelikož právě vlastními úsilím člověk dosahuje osvobození. Je třeba být pilný, trpělivý a dávat do tohoto úsilí energii. V lidské bytosti je mnoho špatného i dobrého, právě úsilím lze tyto špatnosti odstraňovat a naopak kultivovat vše, co je dobré a prospěšné.

Správnou všímavost lze jinak nazvat bdělou pozorností. Je třeba ji praktikovat, aby člověk správně viděl všechny stavy mysli, ěla a pocitování. Bdělá pozornost odstraňuje mylné představy ohledně toho, co je skutečně žádoucí a co nikoliv. Je to schopnost mysli, která umožňuje dívat se na věci okolo sebe nezaujatě, avšak zároveň si důkladně uvědomovat vše, co se děje. Jen tak lze chápat správně zákonitosti ve své celistvosti, nezkrlesle.

Pokud se spojí správné úsilí s bdělou pozorností, napomáhá to ke správnému soustředění a ke sjednocení mysli. Soustředění je velmi důležitým aspektem pohroužení.

Člověk si vyčistí mysl od překážek²⁷, roztěkanosti, pochybností apod. Díky tomu pak dokáže být klidný a koncentrovaný i přes těžkosti života.

Adžán Sumédhó popisuje, že lidské tělo lze použít jako jakousi mapu osmičlenné stezky. *Paňná* tvoří hlavu, *síla* tělo a *samádhi* srdce. Tyto části jsou spojené a společně se snaží o dosažení cíle, navzájem si pomáhají. Jen tam, kde jsou všechny tyto vlastnosti v rovnováze, může nastat klid. „Z osmičlenné stezky vychází jakýsi pocit povznešenosti a neohroženosti, pocit klidu a emoční vyrovnanosti.“ „Je zde průzračnost; je zde mír, utišení, vědění.“²⁸

Čtyři ušlechtilé pravdy jsou otázkou celoživotního uvažování, nelze je pochopit a stát se arahantem v krátké době.

Ačkoliv buddhismus staví na ose utrpení, nemůže být považován za pesimistické náboženství. Buddhismus není ani zcela pesimistický ani zcela optimistický, je realistický. Buddha sice hovoří ve své nauce o utrpení, zároveň ale navrhuje řešení, jak toto utrpení ukončit a získat věčné štěstí.

Další část druhé kapitoly bude věnována vysvětlení pojmu „kamma“, která je jednou ze základních doktrín buddhismu. Nárada Mahá Théra říká, že ačkoliv nauka o kammě převládala v Indii již v době před Buddhovým zrozením, teprve on ji vyložil a formuloval v úplnosti, ve které je známá dnes.

2.2 *Kamma*

Jak bylo již dříve zmíněno, celý lidský život probíhá na principu příčiny a následku. Pálijské slovo *kamma* (sanskrtsky *karma*) znamená čin nebo konání. Kamma je tvořena jakýmkoliv druhem volního konání, ať se již jedná o činy dobré či špatné. Nejvýznamnějším faktorem při utváření kammy je chtění. To je důvodem k tomu, že součástí kammy nejsou nevědomé a neúmyslné činy. Hlavní roli při působení kammy hraje lidská mysl, jelikož právě ona ovlivňuje lidské konání. Součástí kammy jsou činy současné i ty minulé. Kamma je tedy činem, je příčinou, která tvoří svůj následek (*vipáka*).

Nyanatiloka Maháthera vysvětluje, že existují tři druhy kammy, jsou to činy těla, řeči a mysli, které určují povahu a osud všech bytostí. „Takže bytí (*bhava*) – nebo přesněji řečeno, proces nastávání – sestává z aktivního a podmiňujícího karmického procesu (*kamma-bhava*) a

²⁷V buddhismu existuje 5 překážek mysli (*nívarana*) – touha po smyslových rozkoších, odpor a zlovůle, strnulost a malátnost, neklid a pochybovačnost. Podrobněji je o těchto překážkách pojednáno v kapitole 3.2

²⁸ Adžán Sumédhó: Čtyři ušlechtilé pravdy. Překlad Bartovský J. 1993, str. 19 http://www.what-buddha-taught.net/Czech/Adzan_Sumedho_ctyri_pravdy.htm

jeho výsledku, procesu znovuzrození (*upapatti-bhava*).²⁹ Nevědomost (*avidžžá*) a to, že člověk nevidí věci tak, jak skutečně jsou, je hlavní příčinou kammy. Nevědomost vytváří kammické aktivity. S nevědomostí se vždy pojí touha neboli žádostivost (*tanhá*). To jsou tedy dvě příčiny vzniku zlých činů.

Kamma jakožto individuální síla se přenáší mezi jednotlivými existencemi a lze s její pomocí objasnit různé nevysvětlitelné jevy jako jsou geniální děti obyčejných rodičů apod.

Kamma není fatalistickým zákonem. Každý čin má určitý potenciál k následku, který však nemusí nastat. Nemusí k tomu jednak dozrát okolnosti nebo to může ovlivnit i člověk sám. Pokud je člověk zaslepený a jedná zle či agresivně, jsou to jeho volní činy, které s sebou nesou negativní následky. Pokud se ale podaří získat si od takového jednání odstup a vytvořit v sobě díky tomuto odstupu jednání nové, lze se od toho původního osvobodit, vyvázat se. Každý lidský čin má svůj počátek v mysli, začíná záměrem. Je spojený s mentálním aktem, kdy člověk něco chce nebo nechce. Buddhismus ale nepracuje s lineární kauzalitou. Neplatí, že jedna konkrétní příčina má jeden konkrétní následek. Buddhismus rozlišuje 24 základních příčin, které se podílejí na vzniku následku. Tyto příčiny se mohou skládat. Kamma utváří člověka, jaký je, jak se cítí apod. Pokud dochází k dlouhodobé kultivaci schopností a dispozic, může se tato kultivace pak odrazit i v dalších životech. Čelit negativní kammě lze i vytvářením dobré kammy. V důsledku toho může dojít k potlačení špatné kammy a podobně.

Takové jsou tedy základní pravidla Buddhovy nauky ve své teoretické rovině. Aby však obecné zásady buddhismu byly úplné, je třeba se zaměřit také na rovinu praktickou. Ta je tvořena meditační praxí. Třetí kapitola bude proto věnována vysvětlení meditačních technik, a to nejprve na obecnější rovině a poté na konkrétních příkladech jednotlivých théravádových meditací.

3. Meditace v théravádovém buddhismu

Existuje řada vysvětlení toho, co je to vlastně meditace. Účelem théravádové meditace je vnést do mysli a srdce pochopení. Začíná výcvikem, při kterém dochází ke zkoumání sebe sama. Jádrem meditace je porozumět svému životu a sám sobě a na základě takového porozumění se stát svobodným.

Základním předpokladem pro všechny typy meditace je dokázat správně soustředit a ustálit svoji mysl. V meditaci člověk rozvíjí sílu soustředění mysli pomocí systematického

²⁹ Nyanatiloka Maháthera: Slovo Buddhovo, překlad M. Frýba 1993, str. 14, www.webpark.cz/buddha-czech/

výcviku, k němuž používá širokou škálu meditačních předmětů (dech, vizualizace, určité cítění např. laskavost atp.). V podstatě jde o proces zaostřování nebo ustálení pozornosti na nějakém konkrétním předmětu a neustálé vracení mysli zpět k danému předmětu. K tomu je zapotřebí nechat být vzpomínky minulé i myšlenky na budoucnost, svou fantazii a sklony a stále se snažit koncentrovat mysl k tomu, co se děje právě teď. To vše je třeba neustále procvičovat. „Úžasné je už to, co objevil Buddha a všichni velcí jogíni, že totiž mysl lze doopravdy trénovat.“³⁰

Díky meditačnímu cvičení lze také rozvíjet a zvětšovat moudrost. J. Kornfield vysvětluje, že toho lze dosáhnout pomocí ustáleného a pečlivého pozorování těla, srdce a mysli. Pouze ve chvíli, kdy je člověk plně přítomen v daném okamžiku, může pochopit skutečnost. Dosažení takové moudrosti přináší osvobození. Moudrost přichází s tím, jak člověk vidí vznik a zánik prožitků a jak se k nim vztahuje. Pramení z toho, jak člověk jemně zkoumá funkce svého těla a mysli a jejich vztah k okolnímu světu.

Meditace odhaluje také touhu a to, odkud pramení. Lze pozorovat, kde se rodí a jak ovlivňuje lidský život, zda je příjemná nebo bolestivá. Člověk může sledovat, jak uvnitř něj působí karmický zákon příčiny a důsledku. Také si uvědomí nestálost věcí a díky ní i to, jakým způsobem pracuje připoutanost, jak se v těle tvoří napětí a lpění. Člověk může prostřednictvím meditace otevřít sebe sama, objevit své stinné stránky a věci, které byly doposud skryté. Meditací lze dosáhnout také vzhledu do psychologických aspektů lidského života a odkrýt fungování osobnostní roviny. Meditace umožňuje člověku obrátit se k lidským vztahům k vnějšímu světu, k lidským mezím a ohraničením. A také lze vidět možnost, jak propojit vnitřní a vnější svět.

3.1 Důvody k meditaci

Proč by měl člověk meditovat? Jack Kornfield ve své knize „Hledání srdce moudrosti“ uvádí, že meditujeme proto, abychom se otevřeli, vyvážili a prozkoumali.

Lidská pozornost je často roztěkaná, to, co člověk přijímá smysly, nepůsobí jednoznačně. Pokud ale díky meditaci zesílí uvědomování a soustředění, přestanou mít myšlenky tak silný vliv a smyslové vjemy jsou jemnější a průzračnější. Podobně je tomu i s lidskou tělesností. Energie v těle člověka bývá často zablokována. Jestliže se uvědomování zaměří dovnitř, lze jasně a bezprostředně vnímat v těle nakumulovaná napětí, bloky a tenze. Při meditování může člověk zakoušet i bolestivé pocity. Zde je důležité odlišit jejich důležitost a zaujmout k nim správný postoj. V ranných stádiích meditačního cvičení má mysl

³⁰ Kornfield J., Goldstein J.: Hledání srdce moudrosti. EMINENT, 2004 str. 23

tendenci bolesti vzorovat, bolest není ničím příjemným. Existují různé formy odporu, může se jednat o sebelítost, strach z bolesti či strach z toho, co by mohlo nastat v případě, že bychom se nebránili. Může se také projevit apatie a lhostejnost, mysl je pak nedbalá a často se vůbec nevztahuje k právě probíhajícím věcem.

J. Kornfield dále vysvětluje, že pokud je člověk ve fázi, kdy se snaží otevřít uzavřené, musí rozpoznat jednotlivé podoby odporu, které se vyskytují a porozumět tomu, že takové překážky ve svých začátcích překonává úplně každý. Není třeba se za takové stavy stydět a odsuzovat se, důležité je, prohlédnout si je a uvědomit si, že existuje také další možnost, která člověka otvírá a která rozvíjí všímavost. Je tedy důležité sám sebe zpřístupňovat, nic neodtlačovat ani nevytěšňovat, jen zjemňovat svou mysl, aby byla vnímavá, klidná a ušlechtilá. Pak člověk dokáže věci vidět mnohem lépe a jasněji. Pokud se člověk dokáže otevřít, uvědomí si, že například bolest je celá řada různých pocitových vjemů, které vznikají a zase zanikají. Vše je pomíjející. A i když mohou být tyto vjemy nepříjemné, vidí je a zakouší takové, jaké skutečně jsou. A nejen, že zjistí jejich skutečnou podstatu, ale také si uvědomí, jak se chovají. Díky tomu se rozpohybuje proces uvolňování energetických bloků v lidském systému. Člověk se otvírá volnějším toku energie, což sebou nese ozdravný efekt.

Jak J. Kornfield upozorňuje, není snadné naučit se zacházet s bolestí během meditace, ale je to velice důležité. Taková dovednost totiž umožňuje posunout se k hlubšímu porozumění a lepšímu soustředění. Ve chvíli, kdy se člověk dostane na tuto hlubší rovinu, už se nechce vrátit. A taková otevřenost ke zkušenosti je pak základem pro druhou stránku meditace a tou je vyvážení věcí, které jsou v nerovnováze.

To, co je v nerovnováze, je opět naše mysl. Lidská mysl má tendenci neustále pojímat k něčemu náklonnost nebo naopak antipatii, stále soudí, porovnává, lpí a hodnotí. Pouze v případě, že člověk zesílí intenzitu své všímavosti, může dojít vnitřního míru a rovnováhy.

V rámci meditačního cvičení neexistuje věc, která by byla mimo jeho dosah. V průběhu meditace se člověk setkává se všemi aspekty svého života. Ať se již jedná o vzestupy, pády nebo prožitky jakými jsou bolest či radost, nuda nebo pocit euforie. Každému takovému stavu se dá otevřít, stát se vůči němu vyrovnaným a všímavým natolik, aby bylo možné ho chápat tak, jak skutečně je.

Během meditace nedochází k žádnému upřednostňování čehokoliv, nic se neobchází, člověk se otvírá tomu, co zrovna je v daném okamžiku. „A právě taková vyváženost myslí,

v níž není žádné upřednostňování, připoutanost, lpění či odsuzování, ale prosté bytí s čímkoli, co vyvstává, umožňuje napojit se na rytmus v hloubce.³¹

Všechno má svůj rytmus, každé konání, každá aktivita funguje podle svého rytmu. Pokud se člověku podaří takový rytmus objevit, začnou mu věci připadat mnohem snazší. Stejně tak je tomu i s praxí v meditaci. I zde existuje vnitřní rytmus dechu, pocitů, cítění, snů, myšlenek. Jestliže člověk dokáže takový rytmus rozpoznat, stane se pro něj lehčí i meditační cvičení.

Rozpoznat tento rytmus však není snadné a je třeba velkého úsilí k jeho nalezení. Člověk musí vyvinout pozornost a zpřítomňovat svou mysl v každém okamžiku. Jelikož je mysl zpočátku roztěkaná, je třeba ji zklidnit, soustředit a ovládnout. Jestliže se toto postupně podaří, dochází k nalezení rovnováhy.

Pomocí meditace může člověk odhalit věci, které mu v běžném životě zůstávají skryté. Neodhalena zůstává skutečná povaha lidské zkušenosti, bytí na světě. Člověk běžně využívá k identifikaci věcí okolo sebe navykklé koncepty, dochází pak k tomu, že zaměňuje své představy se skutečností, s tím, jak věci reálně jsou. Koncepty mu zakrývají realitu. „Velmi podstatnou součástí meditační praxe je přechod z roviny konceptů na rovinu přímé zkušenosti.“³²

Pokud člověk používá pro své poznání skutečnosti konceptuální rovinu, má tendenci věci zobecňovat. Například vnímání bolesti přisuzuje sám sobě, části svého těla. Má pocit, že ho například bolí ruka. Jestliže však člověk pozorně sleduje, co se doopravdy děje, vidí, že každý předmět naší zkušenosti se neustále mění. To ve skutečnosti znamená, že bolest nezůstává stejná, je to souhrn neustále se měnících pocitů, které nejsou pevné.

Meditací se tedy člověk dokáže oprostit od konceptů a dostat se k přímé zkušenosti. To lze aplikovat na jakoukoliv věc, ať se již jedná o tělesné pocity, vnímání zvuků, vidění, vůně, chutě, předměty apod. Důležité je přestat sebe sama identifikovat s obsahem těchto myšlenek a emocí. Pokud se to podaří, pokud člověk odhalí proměnlivost věcí a uvědomí si svůj odstup, začne objevovat to, co bylo dříve skryto. Je třeba si také uvědomit, že je rozdíl mezi tím znát nějakou věc svým intelektem a znát ji niterně, hluboce. „Meditace je prostředek k otevření se pravdě nestálosti na hlubších a hlubších rovinách.“³³ Ve chvíli, kdy se člověku podaří dospět k takovému prožetí, nemá již jeho mysl takový sklon k lpění,

³¹ Kornfield J., Goldstein J.: Hledání srdce moudrosti. EMINENT, 2004 str. 31-32.

³² Kornfield J., Goldstein J.: Hledání srdce moudrosti. EMINENT, 2004 str. 32

³³ Tamt., str. 34

jelikož pozná, že neexistuje nic, co by bylo možné si podržet. Díky tomu je méně připoutaný a méně na věcech lpí a méně trpí.

Z toho také vyplývá nespolehlivost všech jevů. Jak bylo již zmíněno v kapitole 2.1. pokud se něco neustále mění, nemůže to člověka naplnit. Tím se odhaluje unikátnost Buddhova osvícení, člověk získá náhled na neosobnost veškerého procesu mysli a těla. Za tím vším co se děje, není nikdo, komu by se to dělo. Neexistuje žádný vlastník procesu neustále probíhajících změn. Pokud tuto skutečnost člověk odhalí, začne slábnout jeho připoutanost k „já“. Uvědomí si, že se jedná pouze koncept, o jakousi iluzi, kterou si v průběhu života vytvořil. Tímto prozřením se dostává na cestu k vyšší životní svobodě.

3.2 Jakým způsobem meditovat

Nejčastěji je meditace prováděna se zkříženými nohama v poloviční či úplné lotosové pozici. Pokud je to třeba, je vhodné sedět i na polštáři. Ruce jsou složeny v klíně, záda přirozeně rovná. Meditovat však lze i za chůze či v jiných pozicích. Jak vysvětluje barmský mistr meditace Sajadó U Janakabhivamsa, začátečníkům bývá často doporučováno začít meditací kráčení, jelikož člověk, který není zvyklý meditovat, dokáže většinou déle kráčet než sedět a může se tak lépe soustředit. Také pohyby nohou při kráčení jsou pro laika zřetelnější než pozorování dechu. Je tedy dobré meditaci sezení a kráčení v počátku střídat.

V průběhu meditačního kurzu není žádoucí vykonávat jakékoliv pohyby či činnosti rychle. Všechny aktivity by měly být co nejpřirozenější a poklidné, aby bylo možné všimnout si každého malého pohybu či aktivity těla.

Na začátku meditace je třeba zaměřit svou pozornost na primární meditační předmět. Pro většinu meditujících je na začátku vhodné zvolit si pro tento účel nádech a výdech. Dýchání je totiž neustále přítomné, proto se k němu meditující může vždy vrátit, usadit se u něj, procítit jej a pozorovat. Je dobré u meditačního předmětu pak již během jedné meditace setrvat a v jejím průběhu jej již neměnit. Nyanaponika Thera ve své knize „Jádro buddhistické meditace“ říká, že v rámci takové buddhistické praxe nedochází k žádnému zasahování do procesu dýchání, např. nedochází k zadržování dechu apod. Délku a intenzitu jednotlivých nádechů a výdechů člověk vnímá, ale neměl by je nijak vědomě ovlivňovat. „Nícméně zcela přirozeným výsledkem pravidelné praxe bude zklidnění, zpravidelnění a prohloubení našeho dechu, přičemž zklidnění a prohloubení dechového rytmu povede ke zklidnění a prohloubení celého životního rytmu.“³⁴

³⁴ Nyanaponika Thera: Jádro buddhistické meditace. DharmaGaia, 1995, str. 75

Pro začátečníky je velmi důležitá role učitele, který je v théravádě nazýván „dobrý přítel“. Jelikož je meditační cvičení velmi jemná dovednost, nelze jej plnohodnotně vysvětlit v psaném textu, a proto je třeba osobního vedení. Učitel svého žáka postupně zasvěcuje do meditačních technik a pomáhá mu projít správným způsobem nejrůznějšími složitostmi, které vznikají. Učitel je velmi významný také jako psycholog a ten, kdo ochraňuje své žáky před nepříznivými dopady sebezmeny, kterou s sebou meditace přináší. Úkolem žáka je být přizpůsobivý a nechat se vést svým učitelem. Naučit se správně meditovat vyžaduje velkou trpělivost a pozitivní přístup, žák musí být aktivní a projevovat přiměřenou snahu. Je třeba, aby správně zapojil mysl a také aby správně vykonával specifické techniky.

J. Kornfield uvádí, že všeobecnými meditačními efekty jsou nárůst klidu a vědomí. V praktickém životě to znamená, že člověk lépe snáší životní zvraty, je trpělivější, vidí věci jasněji a má více energie. Jedná také otevřeněji s ostatními lidmi, zvyšuje se mu sebevědomí a stojí si více za svým názorem.

Aby se mohla meditace správně rozvinout, je třeba, aby byla prováděna správným způsobem. Pokud se například člověk silně soustředí na jeden předmět, ale neprovádí to se správným úsilím, začne být ospalý apod.

V jádru rozvíjení meditace jsou významné dvě základní věci – vyvinout to pravé úsilí a to pravé zaměření. Jedná se o to, aby úsilí bylo dostatečně zaměřeno k meditačnímu předmětu. „Jestliže vyvineme úsilí správným způsobem zaměřit mysl, pak všímavost, soustředění, klid, vyrovnanost, moudrost a soucit budou následovat.“³⁵

K meditaci člověk musí přistupovat dobrovolně s pozitivním úsilím a s lehkostí, je třeba, aby měl snahu odhalit pravou podstatu věcí, jejich skutečnou podobu. Jestliže se někdo chystá meditovat z povinnosti, bude velmi složité uvolnit mysl, jelikož ta bude vytvářet odpor. Nyanaponika Thera objasňuje, že to, co tvoří společný rys všech meditačních cvičení je fakt, že vedou k odstupu od těla. Takový odstup dokáže člověk vyvinout pozorováním a správným pochopením povahy těla. „Odstup od věcí a dějů nám nad nimi dává vládu a zároveň nás od nich osvobozuje.“³⁶

Pokud si člověk zvolí jako meditační předmět dýchání, je důležité držet u něj svou pozornost. Je třeba si zvolit takové místo v těle, kde člověk procití dech nejsilněji. Může to být zvedání a klesání břicha, hrudníku či proudění vzduchu v okolí nosních dírek. Každý takový pohyb je pak třeba v duchu nějak označovat. Například při nádechu si lze říci

³⁵ Kornfield J., Goldstein J.: Hledání srdce moudrosti. EMINENT, 2004 str. 35

³⁶ Nyanaponika Thera: Jádro buddhistické meditace. DharmaGaia, 1995, str. 83

„nádech“ či „zvedání“ a při výdechu pak zase „výdech“ či „klesání“ apod. Je typické, že obzvláště při počátečních meditačních pokusech má mysl tendenci tento meditační předmět opouštět a uchylvat se k jiným myšlenkám, pocitům, prožitkům. Pokud taková situace nastane, je třeba nezaplétat se do konceptů, pouze si uvědomit, co daná situace či vjem představuje za zkušenost. Když kupříkladu slyší člověk během meditace nějaký rušivý zvuk, uvědomí si ho jako „slyšení“. Poté se snaží vrátit svou pozornost zase jemně zpátky k vnímání dechu. Pokud zvuky nejsou rušivé, není třeba ani poznámku „slyšení“ ve své mysli vytvářet, stačí pouze nechat věci být bez povšimnutí a koncentrovat svou pozornost k dýchání. Je dobré vyvíjet snahu, aby se mysl odvracela od meditačního předmětu co možná nejméně. Čím více se podaří udržet ji pozornou k dýchání, tím silnější bude všímavost a soustředění. Pokud jsou tělesné vjemy natolik silné, že odvádějí pozornost od dechu, je třeba zaměřit všímavost pouze na samotné vjemy a slovně si je popsat. To platí i pro bolest, bolest lze popsat jako tvrdost, tuhost, pálení apod. Jestliže člověk nedokáže daný pocit pojmenovat, je dobré se tím příliš nezdržovat, stačí si v duchu dané vyrušení označit pouze na obecné bázi jakožto „pocit“ či „vjem“ a jemně se opět vrátit k dechu.

Takové mentální označování je však pouze prostředkem k tomu, aby člověk soustředil mysl co nejvíce k meditačnímu předmětu a aby člověk daný vjem procítil takový jaký je a povšiml si, co se s ním stane, když jej zpozoruje.

V rámci meditace je důležité, aby se člověk snažil udržet mysl vyrovnanou, uvolněnou, zjemnělou, aby byla ukotvena v přítomném okamžiku a aby byla bystrá. „Základní idea cvičení je nevyhledávat nic konkrétního a nesnažit se, aby se cokoli konkrétního událo; jde spíš o to, pečlivě si všimat toho, co se právě děje.“³⁷

Podobně je tomu i s mentálními stavy, emocemi či náladami, které se v mysli mohou vyskytnout. Pokud se vyskytne nějaký takový stav, je třeba si ho jasně uvědomit, ale neztotožňovat se s ním, neztrácet se v něm. Všechny takové mentální stavy mají totiž také svůj začátek a konec, vznikají a zanikají, avšak nejsou „já“, nikdo je nevlastní. Stačí být tedy jen otevřený pro danou zkušenost, kterou přinášejí, ale pak se zase vrátit k meditačnímu předmětu.

Dalším důležitým aspektem při meditačním cvičení je uvědomovat si záměry, které v mysli vznikají. „Záměr je ten mentální faktor či mentální kvalita, která bezprostředně předchází tělesnému jednání či pohybu.“³⁸ Znamená to tedy, že těsně předtím než dojde k jakémukoliv tělesnému jednání, vzniká v mysli stav vůle. Jedná se o velmi krátký moment, u

³⁷ Kornfield J., Goldstein J.: Hledání srdce moudrosti. EMINENT, 2004 str. 39

³⁸ Tamt. str. 40

kterého v podstatě nelze definovat začátek a konec. Uvědomovat si takové záměry je důležité, protože se tím člověku osvětlí vztah příčiny a následku mezi myslí a tělem. Tělo se pohybuje právě v důsledku tohoto záměru. Jestliže člověk pochopí, že i tyto záměry jsou pomíjivé, uvědomí si, že také ony nejsou spojeny s jeho osobou a pomalu se s nimi přestane ztotožňovat. Díky tomu se opět posouvá hlouběji do zakoušení neosobnosti.

Jde tedy o to soustředit se na dýchání, otevírat se vůči prožívání a být trpělivě usazen v přítomném okamžiku bez toho, aniž by člověk cokoliv posuzoval či vysvětloval. Pouze pozoruje, co se děje.

Meditační cvičení však není jednoduché, existují mnohé překážky. To se netýká pouze buddhistické meditace, podle Kornfielda se s překážkami a obtížemi ve spirituálním cvičení setkávají i křesťanští a židovští mystici, sufisté, hinduistčtí jogíni či američtí indiánští kouzelníci apod.

Jestliže totiž začneme prozkoumávat svoji mysl, vždy nastanou chvíle, kdy se začnou objevovat hluboko skryté negativní emoce a vlastnosti. Tato hluboce zakoreněná negativní energie není pouze otázkou současnosti, existovala odjakživa v podobě nejrůznějších démonů a jiných zlých bytostí. Buddhistická tradice ji zosobňuje jako postavu Máry, Pokušitele. „Je to náš strach, naše zvyky, zlost, odpor, naše nechuť vidět to, co je skutečně ve hře.“³⁹

Aby člověk skutečně pochopil podstatu štěstí nebo utrpení a dokázal být skutečně svobodný, je třeba, aby se těmto skrytým démonům uvnitř postavil čelem. To lze prostřednictvím meditace. Aby bylo možné s těmito překážkami bojovat, je důležité dokázat je správně rozpoznat. Kornfield popisuje pět základních překážek (*nívarana*), které se nejčastěji uvádí. Tyto překážky se mohou objevovat v různých podobách a mohou působit i současně.

První z nich je touha po smyslových rozkoších (*káma-čhanda*). Lidé jsou od malička vychováni v tom, že pokud bude jejich život naplněn příjemnými zážitky, budou šťastní. Takový příjemný zážitek má však dočasné trvání a po jeho skončení je třeba vyvinout úsilí při hledání dalšího příjemného prožitku. Tento celoživotní proces se tak může stát velmi vyčerpávajícím. Meditovat neznamená zavrhnout příjemné zážitky, je ale podstatné, uvědomit si je tak, jak skutečně jsou a jak důležité jsou v životě naše tužby. Pokud se člověk dostane do nečekané životní situace, např. mezi jiné lidi nebo na jiná místa, často zjišťuje, že jeho původní přání nebyla zas tak důležitá. Také se velice mění rozměry takových přání. Člověk, který žije v materiálním dostatku, touží po posledním modelu automobilu, zatímco jakmile se

³⁹ Kornfield J., Goldstein J.: Hledání srdce moudrosti. EMINENT, 2004 str. 43

ocitně v tísnivé životní situaci, udělá mu stejnou radost například obyčejná voda. Meditace tuto zkušenost dokáže zprostředkovat. To, co je problémem, není totiž samotný předmět touhy, ale energie mysli. Neustále toužící mysl neposkytuje odpočinek, je stále nespokojená. To způsobuje zkreslení reality.

Druhou negativní energií je odpor, nenávisť, vztek a zlovolle (*vyjápáda*). Tato energie na rozdíl od touhy, která svádí a klame, je člověku více zřejmá, jelikož je lidsky velmi nepříjemná. Nicméně i tato síla je velkou překážkou meditující mysli. Zlost může být pociťována k něčemu blízkému či vzdálenému, člověk dokáže být zlostný i kvůli něčemu, co existuje pouze v jeho představách.

Třetí překážkou je strnulost a malátnost (*thína-middha*). Člověk může být líný, otupělý, bez energie či vitality, ospalý. Mysl je pak málo pohyblivá a zasřená.

Čtvrtá překážka je opakem třetí a je jí neklid (*uddhačča-kukkučča*). Ten způsobuje nervozitu a napětí. Mysl je roztěkaná a je pak velmi nesnadné vydržet nepohnutě sedět.

Poslední překážkou je pochybovačnost (*vičikičchá*). Boj proti ní je obzvlášť složitý, jelikož neustálé pochybování dokáže člověka natolik paralyzovat, že přestane s meditací.

Všechny tyto obtíže se objevují stále dokola. Je tedy třeba naučit se s nimi správně zacházet. Není správné je potlačovat či hodnotit. Snaha o potlačení je sama o sobě odporem. Nejlepší cestou je tedy být si těchto překážek vědom, pozorovat je a vytvořit z nich předměty meditace. „Všímavostí můžeme z těchto sil učinit další aspekt meditace, můžeme využít jejich uvědomění k tomu, abychom mysli přinesli větší svobodu.“⁴⁰ Je třeba doopravdy pochopit, jakým způsobem tyto síly ovládají mysl. Není třeba s těmito negativními energiemi bojovat, naopak, pokud dojde k jejich správnému pochopení, mohou člověka naučit svým zákonitostem a stanou se tak jeho učiteli. Dokázat takto zacházet s překážkami je velice důležitá součást cvičení, obzvláště uprostřed stresu a požadavků denního života.

Je zde ještě druhá možnost, jak s těmito obtížemi pracovat a je dobré ji využít, pokud jsou tyto energie obzvlášť silné. Lze kultivovat stavy opačné. Na základě toho pak dojde k vyvážení, negativní překážky se oslabí a je pak možné lépe je všímavě pozorovat.

Existuje i třetí způsob, ten je však vhodný pro pokročilejší žáky, kteří mají dostatečně rozvinutou všímavost a dokáží se silně soustředit. Je možné dané stavy jednoduše „nechat být“. Toto nechání být v sobě neskrývá žádný tlak, jde o vědomou volbu, kdy se opustí jeden stav mysli a soustředění se přeneso na jiný předmět, například na dech nebo na stav mentálního klidu.

⁴⁰ Kornfield J., Goldstein J.: Hledání srdce moudrosti. EMINENT, 2004 str. 48

Mysl, která touží, je velice silná a naučit se s ní správně pracovat vyžaduje cvik. Její největší síla vychází z toho, že se jedná o zvyk. Lidé mají zažitě vzorce žádostí, které jsou podmíněny a různě posilovány a mají velkou setrvačnost. Avšak žít život naplněný moudrostí a soucitem může v principu každý.

Meditace je od nepaměti součástí všech kultur a všechny si jí velmi cenní. A ačkoliv se Buddhova stezka osvícení může zdát často obtížná a nepřekonatelná, přivádí člověka k velkému a nádhernému lidskému dědictví. Cílem meditace není tedy dosáhnout nějakého konkrétního stavu mysli, jelikož žádný takový stav není trvalý. „Jde o to, pracovat přímo s nezákladnějšími prvky zkušenosti, se všemi aspekty těla a mysli, abychom spatřili, jakým způsobem padáme do pastí svých strachů a tužeb a vzteku, a abychom se přímo naučili schopnosti svobody.“⁴¹

3.3 Typy meditací v théravádovém buddhismu

Jednotlivých typů meditací je v théravádovém buddhismu celá řada. Neznámější a nejčastěji používané jsou však tři základní. První z nich je meditace klidu - *samatha*, další pak meditace všímavosti a vhledu - *satipatthána-vipassaná* a třetím typem jsou čtyři vznešené stavy mysli - meditace *brahma-vihára*.

3.3.1. Samatha a satipatthána-vipassaná

Tyto dvě meditace je třeba uvést společně, jelikož někdy není snadné je od sebe oddělit. Adžán Brahmavamsó říká⁴², že výsledkem meditace *satipatthána-vipassaná* je totiž moudrost (*paññá*), otevření mysli přinášející vhled, a výsledkem *samathy* je klidný stav mysli či pohroužení (*džhána*). Chce-li člověk dosáhnout zklidnění mysli, je třeba určité moudrosti a naopak k rozvoji moudrosti nemůže docházet bez dosažení určité úrovně soustředění a klidu. Proto je užitečné dokázat používat obě tyto meditace, i přesto, že každá má svá vlastní pravidla a přínosy.

Samatha (meditace klidu) vede k rozvoji soustředění a klidu. Jejím účelem je dosáhnout správného soustředění (*sammá samádhi*) zaměřeného na jeden předmět. Toto soustředění je jednou z částí osmidílné ušlechtilé stezky. Sajadó U Janakabhivamsa říká, že pokud člověk takového stavu dosáhne, může se to stát dvěma způsoby. Jedním z nich může být plné soustředění či pohroužení (*appaná-samádhi* či *džhána*) a druhým přístupové soustředění (*upačára-samádhi*). Když se mysl hluboce soustředí na meditační předmět, je

⁴¹ Kornfield J., Goldstein J.: Hledání srdce moudrosti. EMINENT, 2004 str. 58

⁴² Adžán Brahmavamsó: Meditace vhledu. Proslav k laikům na meditačním sezení v březnu 1993. Překlad Bhikkhu Gavésakó, www.what-buddha-taught.net/Czech/Adzan_Brahm_Meditace_vhledu.htm

v něm zcela pohroužena a nejsou v ni přítomny negativní energie jako jsou žádostivost, chtivost, nenávisť, touha, domýšlivost, zaslepenost apod. To s sebou přináší pocit klidu, pokoje a štěstí. To je tedy výsledkem meditace samatha, nicméně toto cvičení již nepřináší správné pochopení stavů těla a mysli tak, jak skutečně jsou.

Na začátku meditace samatha si meditující zvolí meditační předmět (resp. je mu tentopředmět doporučen zkušeným učitelem meditace). Ten se tradičně vybírá ze 40 předmětů, kterým vyučoval Buddha. Nejčastěji se jedná o sledování dechu či sledování barevného terče (*kasina*). Poté si meditující sedne a pozorně se na tento meditační předmět dívá, soustředí se na něj. Pokud se mysl od meditačního předmětu vzdaluje, přemýšlí o něčem jiném, prožívá různé stavy, je třeba ji nenásledovat, ale naopak se jemně snažit přivést ji znovu zpět k meditačnímu předmětu. Doba, po kterou je mysl schopna u meditačního předmětu vydržet, se zvyšuje tréninkem a s tím také roste i klid mysli.

Meditace samatha je kromě théravády také často využívána v tibetském buddhismu a v buddhismu Čisté země. Podobné meditace jako je samatha lze nalézt i v jiných náboženských tradicích, meditace vipassaná je naopak striktně meditací buddhistickou.

Vipassaná (*meditace vhledu*) je ústřední meditační technikou théravádového buddhismu. Přínosem meditace vipassaná je ustání utrpení díky pravému pochopení procesů mysli a těla tak, jak skutečně jsou. Sajadó U Janakabhivamsa vysvětluje, že vipassaná je složené slovo. *Vi* v sobě nese tři charakteristiky mysli. Jsou jimi pomíjivost (*aničča*), utrpení či neuspokojivost (*dukkha*), ne-já či bezpodstatnost (*anattá*). Slovo *passaná* znamená vhled či pravé porozumění skrze všímavost zaměřenou na jevy mysli (*náma*) a těla (*rúpa*). Jako meditační předměty zde slouží mentální a tělesné procesy. Je třeba jim věnovat neustálou pozornost a dosáhnout tak správného soustředění. Pokud se podaří správně porozumět těmto lidským charakteristikám, lze se tak zbavit veškerých nečistot (*kilésa*) a dosáhnout tak osvobození neboli ustání utrpení.

Obzvláště v počátcích meditace je složité sledovat všechny procesy mysli a těla. Často se stává, že člověk neví, čemu věnovat pozornost dříve a čemu později. Většinou se doporučuje začít s pozorováním pohybů břicha tak, jak se zvedá a klesá při nádechu a výdechu.

Podle Buddhovy „Rozpravy o čtyřech podkladech všímavosti“ (*Mahásatipatthána sutta*) má meditace všímavosti sedm prospěšností a čtyři podklady všímavosti.

První z prospěšností je pročištění. Jestliže člověk procvičuje všímavost, očišťuje tím svou bytost. Pokud se mu podaří očistit se od všech nečistot, může se stát arahantem. Další prospěšností všímavosti je překonání smutku a obav. Při silné všímavosti ustává smutek i

obavy. Pokud člověk dosáhne arahatství, osvobodí se od smutku a obav navždy. Třetí prospěšností této meditace je překonání nářků a bédování. Jestliže si člověk plně uvědomí všechna svá utrpení tak, jak jsou, uvědomí si také, že všichni lidé okolo něj jsou ve skutečnosti pouze mentálními a fyzickými procesy, proto není třeba pro ně naříkat, pokud odejdou či zemrou. Čtvrtá prospěšnost je ustání fyzického utrpení a pátá pak překonání mentálního utrpení. Zde jde opět o to, aby si člověk uvědomil, že není připoután svým já k bolesti ať už té fyzické či psychické. Pokud si toto uvědomí, může ji využít ve svůj prospěch. Šestou prospěšností je dosažení osvícení, stezky a plodu (*magga a phala*). Sedmá prospěšnost je pak možnost dosažení nibbány a osvobození.

První ze čtyř podkladů všímavosti tvoří tělo a tato metoda spočívá ve všímání si těla či jakéhokoliv tělesného procesu (*kájánupassaná*) tak, jak se objevuje ve vědomí meditujícího.

Druhým podkladem je všímání si pocíťování (*védánánupassaná*). Tyto pocity se dělí na tři typy – příjemný pocit nebo cítění (*sukha-védaná*), nepříjemný pocit nebo cítění (*dukkha-védaná*) a neutrální pocit nebo cítění (*upekkhá-védaná*). Při meditaci je velmi důležité sledovat všechny druhy pocíťů včetně těch nepříjemných, jen tak se lze od nich odpoutat, nelpět na nich ani k nim nepocíťovat odpor.

Třetí podklad všímavosti představuje sledování stavů mysli (*čittánupassaná*). Podle abhidhammy každá mysl obsahuje vědomí a jeho průvodní faktory. Vědomí nevzniká nikdy samo o sobě, vždy je doprovázeno určitými mentálními faktory. Je tedy třeba vždy všímavě sledovat mysl či mentální stavy takové, jaké se skutečně jeví, tzn. například s žádostivostí, se zlostí apod.

Čtvrtým podkladem všímavosti je všímání si obsahu mysli (*dhammánupassaná*). Tyto obsahy mysli v sobě zahrnují velké množství kategorií mentálních a fyzických procesů. Sem patří například oněch pět překážek meditace, které popisují výše.

Jak již bylo zmíněno, meditace samatha a vipassaná spolu vzájemně souvisí. Lze je kombinovat i v rámci meditačního cvičení. Příkladem toho může být případ, kdy se člověk ponoří do hlubokého soustředění a načerpá zde dostatek energie. Díky této energii se výrazně posílí jeho mysl. Když z takového stavu pak vystoupí, překážky a obtíže zůstávají nějakou dobu velmi slabé, jsou potlačené. Záleží na hloubce a délce meditace, do jaké míry se to podaří a jak dlouho zůstane mysl jasná. Poté lze mnohem lépe praktikovat meditaci vhledu. Možných kombinací je vícero a metody lze různě obměňovat.

3.3.2. Brahma-viháry – čtyři vznešené stavy mysli

Nyanaponika Thera⁴³ objasňuje, že tyto meditace jsou nazývány výtečné či vznešené z toho důvodu, že představují ideální způsob, jak se chovat k ostatním žijícím bytostem (*sattésu sammá patipatti*) a přispívají k nalezení pomoci při řešení situací vznikajících v mezilidských vztazích. Díky tomuto druhu meditování je možné přemoci napětí či utišit sociální konflikty. V ytvní velkorysost, radost, přičiňují se o harmonii ve společnosti, bourají sociální bariéry, sblížíjí lidí a bojují proti egoismu.

Brahma-viháry nejsou slučitelné s nenávisť v mysli a takto jsou spojeny s oblastmi brahmů. Brahmové jsou v tradiční buddhistické představě vesmíru pomíjivými vládci vyšších nebeských oblastí. Takový člověk, který správně a vytrvale rozvíjí tyto čtyři vznešené stavy mysli jak, tak ve svém běžném chování, je stejně jako brahma oproštěn od nenávisti. Říká se o něm, že je „*brahma-samó*“, tzn. rovný brahmovi. Pokud tyto stavy v lidské mysli dominují, znovuzrodí se člověk v podmínkách odpovídajících brahmovskému oblastem.

Vihára znamená příbytek. Říká se jim tak proto, že by tyto stavy měly tvořit jakýsi konstantní domov lidské mysli. Mysl by v nich měla přebývat neustále, ne se tam pouze chvilkově zdržovat, měla by být jimi zcela prostoupena. Člověk by měl vůči nim neustále zůstat všímavý.

Nyanaponika Thera dále uvádí, že těmito čtyřmi vznešenými stavy jsou dobrotivost (*mettá*), soucit (*karuná*), sdílená radost (*muditá*) a vyrovnanost (*upekkhá*). Jsou známy také jako stavy neomezené (*appamañña*), jelikož jejich pravá podstata a rozvinutí by neměly být nikterak omezeny škálou bytostí, k nimž se dostávají. Nemá zde místo žádná diskriminace, ať již národnostní, náboženská, třídní či rasová.

Aby však člověk skutečně dokázal mít takové mentální postoje v mysli pevně ukotvené, nestačí pouze využívat tyto principy v chování. Pro většinu lidí je k takovému stavu třeba i vykonávat meditaci. Ta se nazývá „*brahma-vihára-bháváná*“, což znamená „*meditativní rozvinutí vznešených stavů*“. Pokud bude člověk správně a usilovně medítovat tímto způsobem, dostaví se dva hlavní výsledky. Jednak dojde k tomu, že se mu tyto čtyři kvality dostanou hluboko do srdce a díky tomu se stanou naprosto spontánními postoji, které budou velmi silné a odolné proti výkyvům. Dalším přínosem je pak odhalení a ochránění neomezené extenze těchto čtyř kvalit a rozvoj jejich všeobjímajícího rozsahu.

⁴³ Nyanaponika Thera: Čtyři vznešené stavy mysli, str. 1 z originálu the Four Dublin States: Inward Path, 1999 přeložil Šašma M. <http://doan.110mb.com/nyanaponika1.html>

V meditaci jsou samotné myšlenky dobrotivosti, soucitu či sdílené radosti vždy směřovány nejprve k těm, u kterých je to pro člověka snadné a přirozené. To znamená, že nejprve se člověk zaměřuje sám na sebe, na své vlastní pozitivní prožitky a ty pak postupně přenáší na ostatní. A to způsobem, že nejprve rozvíjí tyto vznešené stavy myslí na své blízké, na lidi, které má rád, poté na neutrální bytosti a postupně i na své nepřátele či na lidi, kteří mu z nějakého důvodu nejsou milí. Tyto meditace jsou zaměřeny na živé bytosti, proto by se součástí představ neměli stávat zemřelí. Dobré je také nezaměřovat se v rámci nácviku na lidi, kteří jsou pro člověka sexuálně přitažliví.

Jak Nyanaponika Thera vysvětluje dále, ve chvíli, kdy se člověku podaří nasměřovat tyto myšlenky ke všem lidem, přichází na řadu část, zvaná „*boření bariér*“. Zde by měl člověk zaměřit svou mysl bez rozdílu ke všem lidem stejně, tzn. pokud budeme vytvářet meditaci dobrotivosti, měl by cítit tuto dobrotivost stejnou měrou ke svým přátelům i ke svým nepřítelům. Pokud se mu to podaří, dostává se do vyšších stupňů soustředění. Jestliže se objeví mentální obraz (*patibhāga-nimitta*), je dosaženo tzv. „*přístupového soustředění*“ (*upačāra-samādhi*) a dalším pokrokem je pak již plné soustředění (*appanā*) první džhāny.

Jestliže se praktikuje prostorové rozšiřování, nejprve se začíná lidmi v bezprostředním okolí, například rodinou, poté se meditující zaměřuje na širší okolí, což mohou být sousední domy, ulice, poté město, země, okolní země až se postupně jeho mysl zaměří na celý svět. Pokud dochází k pronikání do stran, je tato myšlenka nejprve směřována na východ, poté na západ, následuje sever, jih, mezisměry, vzhůru a dolů.

„Konečným cílem dosažení džhāny pomocí brahma-vihār je vytvořit stav myslí, který může sloužit jako pevná základna pro osvobozující vhléd do skutečné povahy jevů – do jejich nestálosti, poplatnosti, utrpení a bezpodstatnosti.“⁴⁴ Pokud mysl dosáhne meditativního pohroužení pomocí vznešených stavů, pak bude klidná, vyčištěná, pevná, nesobecká a připravená na konečné osvobození. Osvobodit se zcela však může pouze za pomoci vhledu.

Vznešené stavy lze tedy rozvíjet jak praktickým jednáním a správným směřováním myšlenek, tak metodickou meditací. Tyto dva způsoby se vzájemně prolínají. Jestliže budeme procvičovat meditaci, budou dobrotivost, soucit, sdílená radost i vyrovnanost stále více spontánními vlastnostmi. Díky tomu bude mysl klidnější a stabilnější a bude pevněji odolávat životním pokušením. Zároveň pokud se bude naše praktické jednání stále více zakládat na těchto vznešených stavech, mysl bude méně trucovitá, nebude napjatá či podrážděná. Pak v ní nebudou probíhat vnitřní nepokoje, které působí rušivě při meditování. „Náš každodenní život

⁴⁴ Nyanaponika Thera: Čtyři vznešené stavy myslí, str. 3 z originálu the Four Dublin States: Inward Path, 1999 přeložil Šašma M. <http://doan.110mb.com/nyanaponika1.html>

a naše myšlenky mají silný vliv na meditativní mysl; pouze je-li propast mezi nimi neúnavně zužována, bude nějaká šance na stálý meditační pokrok a na dosažení nejvyššího cíle naší praxe.“⁴⁵ Všechny tyto vznešené stavy se vzájemně pronikají a zahrnují.

Ve 3. kapitole bylo tedy pojednáno o meditaci jako nedílné součásti buddhistické nauky a jako prostředku, kterým lze kultivovat lidskou mysl. Následující závěrečná kapitola by se dala nazvat zamyšlením nad nadčasovostí buddhismu a také nad tím, jakým způsobem lze tuto nauku využít i v dnešním moderním světě. Pomocí úvah různých autorů bych ráda ukázala, že buddhismus je ve své podstatě naukou stále aktuální a univerzální a že lidem v dnešní moderní době může poskytnout prostor k duševnímu odpočinku.

4. Buddhismus a moderní doba

Jak zmiňuje P. A. Nyanavajiro v knize „Buddha a jeho Dhamma“, buddhistická nauka zajímá stále více lidí. Nárůst zájemců o toto učení je v současné době patrný nejen v Evropě, Severní Americe či Austrálii, ale téměř v celém světě. Důvodem k tomu je i fakt, že hodně lidí vnímá buddhismus jako náboženství, které je ideální pro lidskou budoucnost, a to především vzhledem k jeho tolerantnímu přístupu. Buddhismus člověka nenuť slepě věřit v jeho nauku nebo přijímat iracionální dogmata. Tyto aspekty jsou těmi, co ho výrazně odlišuje od některých tradičních náboženství západního světa.

Buddhismus hlásá, že lidé jsou na sobě vzájemně závislí a pouze pokud bude člověk tento fakt respektovat, může dojít blahobytu. Tato myšlenka láká mnohé současníky, kteří nesouhlasí s nepřestávajícími boji ideologií a s devastací životního prostředí. P. A. Nyanavajiro dále podotýká, že za důkaz neustále rostoucího zájmu o buddhismus lze považovat i fakt, že v současnosti v mnoha západních zemích existují buddhistické kláštery a také značný počet mnichů. Dalším faktorem je i skutečnost, že v západních zemích neustále roste zájem o buddhistické meditační techniky. To podle P. A. Nyanavajira zřejmě pozitivně ovlivňuje vztah k buddhismu i v tradičních buddhistických zemích, jelikož tím dochází k odhalování buddhistických technik v jejich čisté podobě. Tyto techniky byly totiž dříve zastřeny nejrůznějšími obřady a rituály a nebyly proto pro laickou veřejnost dostatečně čitelné. Mladí lidé na východě tak mohou z Buddhova učení čerpat mnohem více, než si mysleli, že je možné, a také si uvědomují, že buddhismus může přinést prospěch celému lidstvu a nejen jim samým.

⁴⁵ Tamt.

J. Kornfield zmiňuje, že potřeba integrovat určitý duchovní pohled se dnes objevuje i v takových oblastech jakými jsou politika, ekonomika či ekologie. Současná psychologie a psychiatrie postupně uznává, že duchovní život by se měl podílet na léčbě a terapii. Tyto tendence potvrzuje i J. Benda⁴⁶, který vysvětluje, že všímavost je využívána pro léčbu nejrůznějších nemocí a poruch, přispívá například k léčbě psychózy apod. V satiterapii⁴⁷ je například meditace všímavosti a vzhledu součástí výcviků satiterapeutů. V souvislosti s obnoveným zájmem o introspekci a výzkum vědomí si všímavost a meditace všímavosti nacházejí své místo i v diskuzích v rámci kognitivní vědy a neurovědy. J. Benda také zmiňuje, že již došlo k zdomácnění meditační praxe, kterou na Západ v různých podobách přinesly jednotlivé buddhistické školy. „Buddhovo učení je veřejností často vnímáno spíše jako forma psychohygieny nebo metoda osobnostního rozvoje než jako klasické náboženství, a jistá paralela mezi buddhismem a psychoterapií proto asi málokoho překvapí.“⁴⁸ Názor P. A. Nyanavajira zase zní tak, že zatímco pro některá současná náboženství mohou být moderní vědecké poznatky hrozbou, pro buddhismus to neplatí. Je to z toho důvodu, že buddhismus se zaměřuje na skutečnost lidského utrpení a nikoliv na hlásání teorií, které nemají reálný základ a které nejsou pro řešení celosvětových problémů podstatné.

Podle Nyanaponiky Thery přináší moderní věda o myslí mnoho nových užitečných poznatků, kterými může učení Buddha v mnoha praktických a teoretických detailech rozvinout a doplnit. Může ho také přeložit do pojmového jazyka současnosti a napomoci jeho léčebnému a teoretickému uplatnění na specifické individuální a sociální potíže dneška. Nicméně buddhistické poznání myslí je stále platné a má potenciál své uplatnění ještě rozvíjet. Ani změna doby či změna vědeckých teorií nic z toho nemění a nesnižuje. Nyanaponika Thera soudí, že je tomu tak ze dvou důvodů. Jednak proto, že hlavní okolnosti lidské existence se stále dokola opakují (např. zrození, stárání, smrt, nemoc, pohlavní a rodinný život, potřeba jídla a pití, potřeba lásky, touha po moci apod.) a jednak proto, že základní lidská tělesná a duševní výbava zůstane ve svém jádru ještě velmi dlouho stejná. Podle J. Benda buddhismus předběhl svou dobu a v nedávných objevech u takových oborů jako je kvantová fyzika nebo psychologie zaznávají názory velmi blízké těm, které jsou již dávno známé z buddhistického učení. O tom, že Buddha byl ve svém myšlení nadčasový, se zmiňuje i Nárada Mahá Thera, který v knize „Buddha a jeho učení“ srovnává Buddhovo učení s myšlenkami moderních vědců a filozofů (např. Descartovými, Berkleyovými, Hegelovými).

⁴⁶ Benda, J.; Horák, M.: Moudrost abhidhammy v psychoterapii: Hojivé balzámy pro duši. Psychoterapie, 2 (2), str. 85 – 93, www.jan-benda.com

⁴⁷ Satiterapie je psychoterapeutický přístup integrující postupy západní psychoterapie a východních nauk

⁴⁸ Honzík J.: Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v české republice. DharmaGaia, 2010, str. 222

Při porovnání některých významných myšlenek pocházejících od těchto důležitých historických osobností je dobře patrné, že Buddha hovořil o srovnatelných skutečnostech již před více než 2500 lety.

Někteří autoři se zamýšlejí nad tím, zda buddhismus skutečně může přinést dnešnímu člověku řešení jeho problémů. Nárada Mahá Théra vysvětluje, že dnešní uspěchaná doba přináší lidem v mnoha směrech rozčarování. Lidská nevědomost podle něj vytváří ideje, které hlásají, že je třeba maximálně si užívat a hromadit materiální statky. Je ale paradoxem, že právě takovým přístupem se člověk upíná k věcem, které nemají trvání a tak sám sebe ničí. Nyanaponika Thera vyjadřuje myšlenku, že dnešní svět vypadá, jakoby ani nedokázal uvažovat a slepě věří v neomezené množství zdrojů a sil. V protikladu k takové víře stojí právě slovo Buddhovo, které hovoří o neustálé změně a o univerzálním zákonu pomíjivosti. „Tento zákon pomíjivosti zahrnuje fakt, prokázaný dějinami i naší každodenní zkušeností, že totiž vnější podmínky pro hmotnou a duchovní regeneraci a životní síla a vnitřní připravenost, které jsou pro ni potřebné, nejsou bezmezné ani u jedinců a ani u národů.“⁴⁹ Žádný člověk si nikdy nemůže být jistý, zda momentální okamžik není jeho poslední příležitostí a nemůže si být jistý ani trvanlivostí sil, které v daný moment pociťuje. Proto Buddha varuje, že je třeba vnímat každý okamžik jako ten nejcennější a že je důležité ho nepropást. Podle Nyanaponiky Thery může být Buddhův odkaz účinným lékem pro současný svět a může být řešením jeho problémů. Dává totiž člověku návod, jak odstranit zlo, se kterým se všude setkává. Pro některé lidi ze Západu může být otázkou, zda je možné, aby učení z neznámého a dalekého východu mohlo pomoci západní civilizaci. Některí se také mohou ptát, jak je možné, že by myšlenky staré 2500 let mohly mít jiný význam než jen velmi obecný. Nyanaponika Thera vysvětluje, že vzdálenost v tomto směru nehraje žádnou roli. Jako příklad uvádí křesťanství, které si také našlo cestu téměř do celého světa. Na příkladu matematických zákonů pak objasňuje otázku druhou, jelikož tyto zákony mají také stálou platnost a neztrácejí nic ze své aktuálnosti. „Pravá moudrost je věčně mladá a vždy v dosahu otevřené mysli, která se bolestně propracovala k výšinám a zasloužila si možnost ji naslouchat.“⁵⁰ Buddhovo učení je třeba chápat jako vyvrcholení lidské moudrosti, které se nezabývá ničím cizím, vzdáleným nebo zastaralým. Je tomu naopak, buddhismus se zabývá tím, co je všem lidem společné, nestárnoucí a stále přítomné, a tím je lidská mysl. Pouze prostřednictvím lidské mysli může člověk vnímat vnější svět i své tělo a očištěná mysl je pak vrcholem. Jestliže člověk dokáže

⁴⁹ Nyanaponika Thera: Jádru buddhistické meditace. DharmaGaia, 1995, str. 28

⁵⁰ Tamt. str. 29

uskutečnit vnitřní změnu, dojde i ke změně vnější. Jak Nyanaponika Thera říká, taková změna se sice nedostaví okamžitě, ale dostaví se najisto.

J. Kornfield varuje, že lidé častou chápou duchovní praxi nesprávně a využívají ji pouze jako prostředek k útěku ze svého současného stavu a života. Doufají, že když odejdou do klášterů a kostelů, naleznou v nich něco nového či zvláštního. To s sebou často přináší zklamání, jelikož si neuvědomují, že k osvobození je především nutné jejich vlastního úsilí. Takové úsilí vyžaduje určitou energii, odhodlání a také odvahu. „Taková odvaha nám umožní zahrnout do duchovní praxe všechny aspekty života: tělo, rodinu, společnost, politiku, životní prostředí, umění, vzdělání. Teprve pak je možné skutečně integrovat spiritualitu do života.“⁵¹ J. Kornfield také apeluje na to, že je třeba si uvědomit, že neexistuje jediná správná cesta, jelikož každý člověk má své individuální potřeby. V životě, který je plný stresu a komplikací, člověk snadno zapomíná na své nejhlubší záměry. Na konci života si ale uvědomí, že se sám sebe ptá na velmi jednoduché otázky, které se netýkají jeho materiálních statků, ale způsobu jeho života. „Duchovní radost a moudrost nepřicházejí skrze vlastnictví, ale skrze naší schopnost otevřít se, milovat naplno, pohybovat se a být svobodní.“⁵²

⁵¹ Kornfield :Cesta srdce. EMINENT, 2004 str. 17

⁵² Kornfield :Cesta srdce. EMINENT, 2004 str. 24

Závěr

Ve své práci jsem představila život Buddhy a základy jeho nauky se zaměřením na theravádovou tradici a theravádovou meditaci. Na životě Buddhy, který jsem popisovala v první kapitole, je dobře patrné, že i on, stejně jako každý jiný člověk, musel vyvinout úsilí, aby našel svou nauku a dokázala se osvobodit. Celý jeho život ji pak dodržoval jak na teoretické, tak i praktické rovině.

Přestože se buddhismus za dobu své dlouhé existence rozčlenil do různých směrů, základní prvky zůstávají všem i nadále společné.

Theravádový buddhismus představený podrobněji v druhé části mé práce ukazuje člověku způsob života, jímž je střední cesta vylučující jakýkoliv extrém. Tak lze dosáhnout vlastního osvobození a konat dobro vzhledem k ostatním lidem tady a teď. V buddhismu platí morální zásady, jejichž dodržování vytváří vnitřní klid a mír a nenásilné chování.

Aby teoretická rovina buddhismu mohla být naplněna, je třeba neustále ji podporovat praktickou částí, která je s ní neoddělitelně spjata. Tato praktická část, kterou tvoří meditativní cvičení, byla popsána ve třetí kapitole. Přínos meditace pro člověka je velmi rozsáhlý.

Theravádový buddhismus a jeho meditační techniky jsou stejně jako jiné buddhistické školy neustále praktikovány v různých částech světa a jejich doktrína oslovuje stále větší počet lidí. Spolu s rozvojem globalizace a mezinárodních vztahů, dochází v některých směrech k pozvolnému stírání rozdílů mezi jednotlivými národy a jejich vírami. Současný svět se stává otevřenější a tolerantnější. Na straně jedné s sebou takové změny přinášejí určitou svobodu. Současně však na straně druhé člověk ztrácí svou jistotu, kterou mu dříve jeho omezený prostor a daná pravidla poskytovaly. Buddhistické zásady učí, že člověk by se měl ve svém životě zklidnit, začít se ovládat a osvobodit se z pout materialisticky pojatého světa. Vysvětlují, že je důležité nechat věci jít a nehodnotit. Buddha ukazuje cestu a každý člověk se může sám svobodně rozhodnout a zvážit, zda se po ní vydá, či nikoliv. Tato nauka staví na člověku a na jeho vlastním úsilí a neslibuje cizí ochranu či nerealistický útěk ze současného života. Vzhledem k těmto skutečnostem považuji buddhistickou nauku za velmi univerzální a nadčasovou, která je otevřena pro všechny a v každé době. Je učením, které je stále živé, a to přestože je předáváno již více než 2500 let. Jeho jedinečná meditační praxe a její jednotlivé typy mohou pomáhat člověku v jeho životě stejně tak dnes jako tomu bylo v minulosti. A i přestože současný svět zaznamenává odklon od náboženství, buddhismus je

Eva Trojanová, UČO 13624

objevován a přijímán. Z textů současných autorů je zřejmé, že buddhismus a jeho meditace jsou stále více využívány v moderním světě a v moderní vědě i medicíně.

Použitá literatura

Benda, J., Horák, M.: *Moudrost abhidhammy v psychoterapii: Hojivé balzámy pro duši*. Psychoterapie, 2. www.jan-benda.com

Adžán Brahmavamsó, *Meditace vhledu*, Proslov k laikům na meditačním sezení v březnu 1993, přel. Bhikkhu Gavésakó, www.what-buddha-taught.net/Czech/Adzan_Brahm_Meditace_vhledu.htm

Honzík, J.: *Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v české republice*. DharmaGaia, 2010. ISBN: 978-80-7436-006-0

Kornfield, J., Goldstein, J.: *Hledání srdce moudrosti*, přel. Neugebauer, P. Eminent, Praha 2004. ISBN: 80-7281-270-X

Kornfield, J.: *Cesta srdce*, přel. Strenk, M. Eminent, Praha 2004. ISBN: 80-7281-263-7

Nárada Mahá Théra, *Buddha a jeho učení*, přel. Marx, J., V otobia, Olomouc 1998. ISBN: 80-7198-431-1

Nyanatiloka Maháthera: *Slovo Buddhovo*, přel. Frýba, M. 1993 www.webpark.cz/buddha-czech/

Nyanaponika Thera: *Jádro buddhistické meditace*, přel. Werner, K. DharmaGaia 1995. ISBN: 80-85905-06-X

Nyanaponika Thera: *Čtyři vznešené stavy mysli*, z originálu *The Four Durbine States: Inward Path*, 1999 přel. Šašma, M. <http://doan.110mb.com/nyanaponika1.html>

Phra Alan Nyanavajiro: *Buddha a jeho Dharma*, z originálu *The Buddha and his Dhamma* přel. Král, L., SATI Pardubice, 2005 www.what-buddha-taught.net/Czech/Phra_Nyanavajiro_Buddha_a_jeho_Dhamma.htm

Sajadó U Janakabhivamsa: *Meditace vipassaná, poučení o meditaci všímavosti a vhledu*, přel. Černá, M., SATI Pardubice, 2007. ISBN: 978-80-903688-1-1

Adžán Sumédhó: *Čtyři ušlechtilé pravdy*, přel. Bartovský, J. 1993, www.what-buddha-taught.net/Czech/Adzan_Sumedho_ctyri_pravdy.htm