

*UVĚDOMOVÁNÍ  
SAMO O SOBĚ  
NESTAČÍ*



*otázky a odpovědi  
Ashin Tejaniya*

( ... PRACOVNÍ VERZE PŘEKladu ... )

**!!! DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ !!!**

**Tato kniha je dar Dhammy a NESMÍ BÝT PRODÁVÁNA!**

Můžete si z ní pořídit fotokopie pro vlastní potřebu nebo je dát přátelům.

Znovuvydání celé knihy tiskem (nebo i jejích částí) není dovoleno.

Distribučování v elektronické podobě nebo zveřejnění této knihy (nebo jejích částí) na internetu není dovoleno.

Jinak další práva vyhrazena © Ashin Tejaniya 2008

**VDÁVÁNO Z DOBROVOLNÝCH DARŮ  
A DISTRIBUOVÁNO ZDARMA.**

**Distribuce v ČR:**

[vipassana.course@gmail.com](mailto:vipassana.course@gmail.com) // mob.: 775 072 611

[www.bhavana.cz](http://www.bhavana.cz)

**DĚKUJEME ZA VAŠI PODPORU**

**Č.ÚČTU :**

**670100-2208046656 / 6210**

**bhavana**

*co mysl dělá právě teď?*

---

***NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO  
SAMMA SAMBUDDHASSA***

---

*Pocta Jemu Vznešenému, Ctihodnému, dokonale Probuzenému*

## Poděkování

Chci obzvláště poděkovat svému učiteli Ctihodnému Shwe Oo Min Sayadaw Bhaddanta Kosalla Mahá Théra, který mě učil Dhammu a správný postoj pro můj duchovní vývoj a meditační praxi.

Dále chci vyjádřit své ocenění všem meditujícím. Jejich otázky a překážky, se kterými se potýkají, znovu inspirovaly mnohé odpovědi a vysvětlení uvedené v této knize. Velmi doufám, že i tato druhá kniha pomůže meditujícím lépe pochopit meditaci všímavosti a prohloubit jejich praxi.

Nakonec chci poděkovat všem, kteří se podíleli na vzniku této knihy.

Ashin Tejaniya

## **PRAKTIKUJEME, PROTOŽE CHCEME CHÁPAT**

Zdá se, že většina lidí příliš neoceňuje jakou hodnotu má činnost samotného uvědomování. Mívají sklon si myslet, že důležitost meditace je v předmětech, které pozorují. Ale na předmětech ve skutečnosti nezáleží. Lidé rovněž věnují spoustu času přemýšlení o výsledcích. Chtějí zažívat míruplné stavy, chtějí "dojít k blaženosti". Pak se stanou připoutaní k těmto stavům a k předmětům, na které se zaměřovali. Opravdová hodnota meditace není v získávání takovýchto výsledků, jakkoli mohou být příjemné. Skutečná hodnota meditace je onen vlastní proces uvědomování si a chápaní toho, co se děje. Ten proces je důležitý, nikoli výsledek! Namísto stěžování si na to, co se právě děje nebo neděje, měli bysme oceňovat to, že si uvědomujeme (bez ohledu na to, co si uvědomujeme) a učit se z toho. Uvědomování samo o sobě nestačí! Mít touhu opravdu chápat, o co jde, je mnohem důležitější než pouhá snaha si uvědomovat. Meditaci všímavosti praktikujeme, protože chceme chápat.

# Obsah

Poděkování .....	4
PRAKTIKUJEME, PROTOŽE CHCEME CHÁPAT .....	5
Obsah.....	6
Vážení čtenáři.....	10
<b>OTÁZKY O PRAXI</b> .....	11
Rozvíjení zájmu o Dhammu.....	11
Informace — Intelligence — Moudrost .....	12
Pouze moudrost rozumí .....	15
Nasměrování mysli.....	16
DŮSLEDNÁ PRAXE PROHLUBUJE POROZUMĚNÍ .....	17
Radost při praktikování.....	18
Nezájem o praxi .....	19
Kultivace správného snažení .....	20
Praktikovat jako nemocný člověk .....	21
Učinit rozhodnutí.....	21
Sezení .....	22
Chození.....	22
Ležení .....	22
Není co dělat .....	23
Napjatě nebo uvolněně.....	23
POCITY NEKLIDU .....	24
CÍTIT SE V KONCÍCH .....	24
MÁLO ENERGIE - OSPALOST, ÚNAVA .....	26
DEPRESE .....	29
<b>Awarenes 2</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
SPÁNEK.....	30
SNY .....	31
POZOROVÁNÍ VŠÍMAVOSTI .....	32

UVĚDOMOVÁNÍ BEZ ÚSILÍ.....	39
PRÁCE DHAMMY.....	41
UVĚDOMOVAT SI PŘI ČTENÍ.....	42
NESPRÁVNÝ PŘÍSTUP - SPRÁVNÝ PŘÍSTUP.....	43
OČEKÁVÁNÍ A TRPĚLIVOST.....	45
MODLITBA A MEDITACE.....	47
NEBE A PEKLO.....	47
PŘIPOUTANOST K VŠÍMAVOSTI.....	48
CHTÍT BÝT LEPŠÍ.....	48
ULPĚNÍ NA ‚JÁ‘.....	48
CHTIVOST A MOUDROST.....	49
MOUDROST SE NEPŘIKLÁNÍ K LIBOSTI ČI K NELIBOSTI.....	50
POZOROVÁNÍ MENTÁLNÍCH PROCESŮ.....	51
VIDĚT ROZDÍL MEZI MYSLÍ A PŘEDMĚTEM.....	52
POZOROVÁNÍ POCITŮ A EMOCÍ.....	53
<b>AWARENESS_3</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Vidění a slyšení - dívání se a poslouchání.....	56
MYŠLENKY.....	58
UŽÍVÁNÍ FRÁZÍ.....	62
OZNAČOVÁNÍ.....	62
VYŘEŠ NEJDŘÍVE SVŮJ HNĚV.....	63
<b>KAŽDODENNÍ ŽIVOT</b> .....	63
SKRYTÉ NEČISTOTY.....	68
JEMNÉ NEČISTOTY.....	70
NEČISTOTY PÁLÍ.....	71
POROZUMĚNÍ POMÍJIVOSTI.....	72
VŠÍMAVOST BEZ ÚSILÍ A POMÍJIVOST.....	73
ROZVÍJENÍ SPRÁVNÉHO NÁHLEDU.....	74
ZASLEPENOST JE NEDOSTATEK MOUDROSTI.....	74
PROŽÍVÁNÍ METTA A KARUNA.....	75
POCHYBY NEBO ŽÁDNÉ Pochyby.....	76

SAMATHA NEBO VIPASSANÁ .....	76
MYSL, KTERÁ VÍ.....	78
<b>Awarenes 4</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
S OTEVŘENÝMA OČIMA .....	79
KDYŽ SE DAŘÍ .....	80
ROZVÍJENÍ INTUICE .....	80
NIBBÁNA JE TVRDÁ PRÁCE.....	81
NECHTE PROCESY PŘIROZENĚ ROZVINOUT .....	82
PROSPĚCH Z PRAXE .....	82
OPRAVDOVÉ ŠTĚSTÍ.....	83
<b>OTÁZKY TÝKAJÍCÍ SE TERMINOLOGIE</b> .....	<b>84</b>
SADDHĀ .....	84
KAYANUPASSANA .....	85
SATI A MICCHA DITTHI.....	86
SAMADHI.....	86
DHAMMA-VICAYA, BOJJHANGA A SAMPAJANNA .....	88
Pozorování a překonávání nečistot .....	91
Meditace mettá .....	92
PARAMI.....	95
<b>PRAVÁ PŘIROZENOST</b> .....	<b>96</b>
ANATTA.....	96
DUKKHA .....	97
Vhled anebo moudrost?.....	99
PODNĚTY PRO MYSL .....	99
SLOVNÍČEK DŮLEŽITÝCH POJMŮ A PALIJSKÝCH VÝRAZŮ .....	108





## Vážení čtenáři

Tato publikace je pokračováním knihy "NEDÍVEJ SE POVÝŠENĚ NA NEČISTOTY - VYSMĚJÍ SE TI". Proč pokračováním? Je opravdu potřeba mít ještě další knihu o meditaci? Ta první kniha Ashina Tejaniyi jistě pokrývá základy jeho přístupu k meditaci. Při jejím vydání jsme však byli pod určitým tlakem a zůstal v nás pocit, že jsme to mohli udělat lépe a úplněji. A nejen to, že jsme některé oblasti nepokryli, ale i Ashin Tejaniya stále přichází s novými způsoby vysvětlení a pohledu na věci. Taky nám několik spolumeditujících řeklo, že ačkoliv učení Ashina Tejaniyi bylo v knize vyjádřeno přesně, tak to ale nereprezentuje jeho styl. A tak se zrodila myšlenka napsat pokračování ve stylu otázek a odpovědí, protože to je způsob jakým Ashin Tejaniya učí.

Jako materiál jsme použili záznamy z Dhamma-diskuzí včetně osobních poznámek a rozhovorů. Všechny materiály byly upraveny (některé výrazně) za účelem lepšího pochopení a plynulosti textu. Ashin Tejaniya si přečetl pracovní verzi a provedl další úpravy.

Ovšem znovu tímto nezískáte úplné a kompletní vysvětlení o čem všem meditace je, ale spíše soubor praktických tipů, nápadů a užitečných rad. Je zde mnoho opakování, protože se stejné téma objevuje v různých kontextech a je nahlíženo z různých úhlů. Pokud nejste obeznámeni s pálijskými výrazy použitými v diskuzích, vyhledejte si je prosím ve slovníčku na konci knihy. Stejně jako první kniha, tak i tato byla vydána pro medituující, kteří praktikují v meditačním centru Shwe Oo Min. Měla by být chápána jako zdroj informací a inspirací, ale zcela jistě nemůže nahradit osobní vedení učitelem. Proto bychom rádi varovali všechny medituující: mnoho rad, které v této knize najdete, pro vás pravděpodobně nebude použitelných. Použijte prosím to, co vás bezprostředně oslovuje a co dokážete snadno převést do praxe.

Snažili jsme se přeložit a vyjádřit učení Ashina Tejaniyi co nejpřesněji. Pokud jsme udělali nějaké chyby, prosíme, abyste nás na ně upozornili.

Moushumi Ghosh (MaThet) - překladatelka

Walter Köchli - editor

## OTÁZKY O PRAXI

Kdykoli to bylo možné, byly následující Dhamma-diskuze volně seskupeny do tématických okruhů.

[ Pozn.: M = Meditující, SUT = Sayadaw U Tejaniya = Ashin Tejaniya ]

### Rozvíjení zájmu o Dhammu

**M:** Jak můžeme nasměrovat naši mysl k Dhammě? Jak můžeme rozvinout důvěru v Dhammu?

**SUT:** Když začínáte s praxí, nebudete mít příliš důvěry v Dhammu, protože je v mysli stále mnoho nečistot. Aby se Vaše důvěra v Dhammu mohla rozvíjet, musíte jasně rozumět tomu jaký užitek máte z toho, co děláte. Musíte vidět jak vás Dhamma obohacuje ve vašem životě. Toto porozumění je moudrost, která dále posílí Vaši důvěru. Vidíte rozdíl mezi tím, když jste všímavý a když nejste všímavý.

**M:** Když jsem všímavý tak vím co se děje, vím co dělat.

**SUT:** Kolik toho víte o Vaší pozornosti? Jaký máte prospěch z toho, že jste všímavý? Tohle si musíte zjistit sami. Měli byste se neustále učit od své zkušenosti. Pokud budete kultivovat neustálý zájem o Vaši praxi, porozumění se bude rozvíjet. Všímavost sama o sobě nestačí! Potřebujete také znát vlastnosti této všímavosti. Měli byste vědět, jestli je nebo není přítomna moudrost. Až si uvědomíte rozdíl mezi myslí bez všímavosti a myslí, která je všímavá s moudrostí, tak nepřestanete nikdy praktikovat.

Váš zájem poroste, budete více praktikovat, rozumět více věcem a tak budete mít motivaci používat praxi ještě častěji - je to koloběh, který sám sebe udržuje v činnosti. Tento proces vyžaduje čas. Bude to chvíli trvat, než se vaše všímavost posílí a vaše úroveň porozumění vzroste.

**M:** Občas ztratím zájem, protože nevidím žádný pokrok.

**SUT:** To je proto, že se nic neučíte. Nemáte opravdový zájem o to, co děláte. Očekáváte výsledky. Potřebujete se učit z toho, co děláte, ne jen sedět a čekat výsledky. Měli byste si být vědomi toho co se děje právě teď a učit se z toho, pozorujte samotný proces meditace.

Nikdy se nemusíte cítit odrazeni, pokud pozornost ztratíte. Měli byste mít radost, vždy když si uvědomíte, že nejste všímaví, protože to, že jste si toho všimli znamená, že jste právě zpozorněli. Pouze se dívejte na tento proces neustálého ztrácení a znovuobjevování všímavosti a učte se z něj. Jak ji ztrácíte? Proč se znovu objevuje? Zajímejte se o vše co se děje, ať je to dobré nebo špatné. Každá zkušenost je

Dhamma, je pouze taková, jaká je. Dobrá a špatná jsou jen vaše osobní posudky. Pokud budete mít správný náhled, přijmete vše co se děje tak jak to je.

## Informace — Intelligence — Moudrost

**M:** Vždycky zdůrazňujete, že na to, abychom mohli správně praktikovat, je důležité mít správné informace. Můžete prosím vysvětlit, jak probíhá ten proces shromažďování informací a jejich použití?

**SUT:** Nedávno jsem slyšel o velmi zajímavém modelu, který se používá v informačních technologiích. Začínáte se sběrem dat. Nashromážděná data se stávají informacemi. Informace se rozvíjí ve znalosti, a používání všech těchto znalostí dovedným způsobem - to je moudrost.

A přesně tohle děláme i v meditaci. Když pozorujeme svoji zkušenost (své prožívání), tak sbíráme data. Když máme množství dat, říkáme jim informace. Meditující je tímto způsobem napojen na několik informačních toků - data tykající se těla přináší informace o tělesných procesech; data tykající se procesů mysli se budou shromažďovat jako informace o pocitech, emocích apod. Vzájemné propojení těchto informací umožní mysli, aby chápala, jak spolu tyto tělesné a mentální procesy interagují a toto je znalost. Uvědomování pracuje na úrovni dat - uvědomování je pouze sbírání dat. Naše vrozená moudrost, naše intelligence sbírá a soustředí tyto data do informačních toků, a porovnáváním těchto toků informací vytváří znalosti. Moudrost pak používá tyto znalosti o interakcích mezi tělesnými a mentálními procesy dovedným způsobem tak, aby pozitivně ovlivňovala události. Moudrost ví, jak pracovat na příčinách a podmínkách do té míry, do jaké chápe příčiny a následky.

**M:** A kam patří tato informace, kterou nám teď dáváte?

**SUT:** Popsal jsem celý ten proces: data - informace - znalosti - moudrost. Snažím se předat vám svoji znalost a moudrost o tom jak praktikovat. Učím vás, jak sbírat data do toků informací, jak s těmito toky pracovat, aby se z nich staly znalosti a jak používat tyto znalosti, abyste získávali více moudrosti. Tu práci musíte udělat vy sami, já vám můžu jen poradit, jak to udělat. Až v tomto způsobu práce uvidíte přínos a získáte dovednosti při udržování těchto procesů, budete je rozšiřovat a budete růst v moudrosti. Když budete tímto způsobem praktikovat, tak nakonec budou uvědomování a moudrost přítomny pořád a potom můžou začít přicházet vhledy. Vhledy budou přicházet za zcela obyčejných okolností. Objekt vašeho pozorování může být velmi jednoduchý a jasný, ale vhled může být velmi hluboký a na hony vzdálený jednoduchosti daného prožitku. Tím objektem může být něco, kolem čeho každý den chodíte, ale vhled bude ohromující. Tak třeba, když při koupeli ucítíte vůni mýdla, tak náhle a velmi hluboce pochopíte, že přítomno je pouze ono vnímání vůně a vědění, a že tu není nikdo, kdo by to dělal, že tyto procesy se prostě samy dějí.

\* \* \* \* \*

**M:** Snažím se uvědomovat si cokoli, co se děje. Říkal jste nám, že je potřeba, abysme si uvědomovali inteligentně. Můžete k tomu říct více?

**SUT:** Dokud vaše mysl zůstává vyrovnaná, tak jediné co je potřeba dělat je být otevřený a vnímavý. Kdykoliv se něco objeví, je potřeba, abyste to moudře reflektovali. Jako člověk praktikující vipassanu nejprve akceptujete to, co se děje - ať je to cokoli. Uznáte, že máte obavy, že jste nemocný apod. Ale pak je potřeba, abyste se sami sebe zeptali "Co s tím budu dělat?". Je třeba abyste přivedli moudrost. Nečistoty si nemohou dělat co chtějí, když vy dáte přednost moudrosti. Musíte používat moudré myšlení k rozhodnutím jak věci zvládat. Nemůžete se jenom snažit uvědomovat si - to je nedostatečné. Nečistoty jsou v mysli velice dominantní, jsou velmi zkušené, jsou velmi zručné a vždycky dosáhnou svého, pokud si nejsme vědomi jejich přítomnosti. Pokud si je plně neuvědomujete a nevnesete moudrost, tak přemůžou vaši mysl.

\* \* \* \* \*

**M:** Říkal jste, že určitá forma moudrosti je vždy přítomná ve chvílích, kdy není žádná chtivost, odpor nebo klam. Jak si můžu začít uvědomovat tuto moudrost?

**SUT:** Nejdříve je potřeba, abyste se sám sebe zeptal: "Uvědomuji si opravdu své přítomné prožívání?". Potom: "Jak přemýšlím o tomto prožívání? Jaké mé názory jsou s ním spojené?". Když dokážete rozpoznat správné názory, tak to je práce moudrosti. Ale hned vzápětí můžete uvidět nesprávné názory a je důležité mít je na zřeteli. Vaše prožívání se nustále mění, správné a nesprávné názory neustále přicházejí a odcházejí, a tak je potřeba neustále prozkoumávat své prožívání okamžik za okamžikem.

\* \* \* \* \*

**M:** Přemýšlel jsem o rozdílu mezi, jak my říkáme, správným postojem a správnou snahou tak, jak je popsána v Osmičlenné ušlechtilé stezce. Zdá se mi, že si vzájemně odporují. Správný postoj se celý zdá být o nezapojování se, o akceptování a nechávat prostě být. Na druhé straně Správna Snaha se zase celá zdá být o zapojování se: snažit se zbavit nečistot nebo předcházet tomu, aby se objevovaly a taky kultivovat dobré stavy mysli.

**SUT:** Co zabrání nečistotám, aby se objevovaly a co odstraní nečistoty, které se již objevily? Jaká kvalita mysli tohle udělá? Uvědomění to nemůže udělat - pouze moudrost to může udělat. Takže když o tomto Buddha hovořil, tak opravdu chtěl, aby lidé rozvíjeli moudrost, která tuto práci koná. Protože nerozumíme, co tím Buddha mínil, myslíme si, že my osobně se musíme snažit předcházet těmto nečistotám nebo je odstraňovat. K praxi můžeme použít snahu nebo můžeme použít moudrost. Satipatthana sutta nám říká, abychom k praxi používali moudrost. Kdybyste chtěli používat snahu, tak stejně musíte sledovat mysl, protože nečistoty se objevují v mysli, a taky musíte mysl sledovat kontinuálně. Jak jinak byste mohli zabránit tomu, aby kilesy přicházely? Jste schopný být vždycky u toho, když mysl vzniká? Pokud to

dokážete, být přímo u toho, v každý okamžik, s uvědomováním, vždycky připraven, můžete zabránit tomu, aby nečistoty přicházely. Musíte vyplnit každý okamžik uvědomováním a to stojí velké úsilí. Musíte být velmi oddaný praktikující a dělat spoustu práce. Myslíte, že zvládnete dělat tolik práce?

Další způsob, jak to dělat, je kultivace prospěšných kvalit mysli. Pokud vždy kultivujeme prospěšné kvality, tak neprospěšné kvality budou těmi prospěšnými automaticky nahrazeny. To je důvod proč nám Buddha říká, abychom nedělali nic špatného, a dělali věci, které jsou dobré. Můžete svou mysl zaměstnat naplno a dělat všechno správně: Správnou Řeč, Správné Konání a Správné Myšlení. Pokud je tím mysl neustále naplněna, špatné stavy mysli nemohou vstoupit. Je potřeba, abychom neustále sledovali mysl. Musíme si mysl neustále označovat, vždycky si uvědomovat o co jde a stále na tom pracovat. Je to práce na plný úvazek. Dokud jste zaneprázdněný děláním dobrých věcí, nemáte čas dělat nic špatného. Pokud chcete praktikovat se snahou, myslete na všechno dobré co jen můžete, říkejte všechno dobré co jen můžete a dělejte všechno dobré co jen můžete. Toto je pro lidi, kteří se orientují na snahu. Pro ně je to velmi efektivní, protože rádi pracují.

Lidé, kteří se orientují na uvědomování, lidé, kteří jsou bdělí, bystří, velmi uvědomělí, by měli trávit více času praxí uvědomování.

Ti, kteří se orientují na moudrost, mohou více používat myšlenky Správného Názoru a Správného myšlení. Lidé, kteří mají velmi dobré soustředění mohou začít dělat samathu a pak přepnout na vipassanu. Lidé orientující se na víru mohou začít kontemplaním vlastností Buddhy, Dhammy a Sanghy. Buddha učil velmi mnoho druhů praxí, protože existuje velmi mnoho různých druhů osobností.

Ale bez ohledu na to, kterou z těchto praxí děláte, nemůžete dělat žádnou z nich bez toho, aniž byste znal mysl.

**M:** Takže moudrost pochází z pochopení. Když se dívám na odpor...

**SUT:** Moudrost začíná s informací. Správné informace jsou součástí naší moudrosti. Pak používáme svoji inteligenci, logiku, uvažování, abychom zjistili, jak použít informace, které máme. Tohle všechno je práce moudrosti. Když se snažíme přijít na to, jak děláme věci dobře, jak je děláme špatně, kdy si bereme poučení a jak vlastně praktikovat, tak tohle všechno je taky práce moudrosti. Vědět jak něco dělat, to je moudrost. Všichni lidé za časů Buddhy, kteří dosáhli osvícení hned po té, když si od něj vyslechli jeho učení, byli lidé orientovaní na moudrost. Ostatní posluchači museli s praktikováním pokračovat. Moudrost, to je nejrychlejší cesta. Bez ohledu na to, s jakou praxí začínáte, nakonec budete dělat vipassanu.

Dokud jsou nečistoty velmi silné, tak se nikdy nesnažte něco vidět nebo chápat - to je zcela nemožné. Můžeme jen zůstat být si vědomi čehokoli, co se právě děje a sbírat malé kousičky moudrosti. Dokud jsou nečistoty v mysli velmi silné, nemůžeme rozvinout příliš hlubokou moudrost. Ale když budeme stále sbírat tyto malé kousky, moudrost poroste. Když je moudrosti víc a víc, tak nečistoty budou ubývat.

Jeden meditující se mě jednou zeptal, jestli je možné nedopatřením náhle vstoupit do Nibbány. Není to možné. Není žádný důvod pro to, abyste nechtěně "upadli" do Nibbány. Musíte za to zaplatit. Jedině když jsou splněny podmínky, tak se dostaví následek. Buďte trpěliví a pracujte vytrvale. Nemyslete na to, nedoufejte v to, prostě jen pokračujte v praktikování. Poznáte sami, kdy jste ještě velmi daleko a taky poznáte, kdy se přibližujete.

## Pouze moudrost rozumí

**M:** Mluvili jsme o rozporu mezi myslí, která jedná podvědomě-zvykově a žene nás jedním směrem, a meditující myslí, která se zkouší naučit nové zvyky, zkouší techniku vipassana. Jsou nějaké jiné způsoby, nějaké jiné nástroje kromě soustředění, které pracují s takovým rozporem a nezabraňují v pokroku?

**SUT:** Existují dva způsoby, jak změnit své návyky. Jeden způsob je použít samádhi a ten druhý je používání paññá. Problém s praktikováním samádhi je, že pouze pomůže dočasně zmírnit konflikt. Jestliže jste velice dovední v praktikování samádhi, můžete být schopni to dělat po opravdu dlouhou dobu. Ale tento přístup neřeší skrytý důvod tohoto konfliktu. Proto se konflikt vrátí v plné síle, jakmile přestanete samádhi praktikovat. Pouze tehdy, když se na situaci podíváme zkoumavým způsobem, když se učíme porozumět skrytým příčinám a podmínkám, můžeme rozvinout moudrost nutnou k oproštění mysli od daného dílčího konfliktu. Samádhi se pokouší udržet něco pod kontrolou, moudrost rozumí.

**M:** Když zažívám jakoukoliv bolest, nezáleží na tom, jestli fyzickou nebo emocionální, následuje vždy okamžitá odezva. Děje se to velmi rychle a automaticky, moje emocionální reakce je silná a okamžitá, že je příliš pozdě na to, přinést nějakou vipassanovou reflexi. Zdá se mi, že praktikování samádhi je vhodný způsob, jak zvládat takovou situaci (dočasným zklidněním).

**SUT:** Vipassaná neznamena jen sedět a pozorovat. V takové situaci si potřebujete připomenout, že je důležité mít správný pohled na to, co se právě děje. Potřebujete připustit (vzít na vědomí), že se to děje a přijmout to - tak jak to je. Potom začnete zkoumat, co se děje, a pokusíte se z této zkušenosti něco naučit: pokusíte se porozumět přirozenosti tohoto druhu mysli, pokusíte se porozumět tomu, jak funguje. Ale to trvá nějakou dobu, je potřeba mnoho takových pozorování, aby mohlo vyvstat opravdové porozumění. Jestliže jednou opravdu porozumíte nějakému problému nebo konfliktní situaci, mysl bude osvobozena od tohoto utrpení. Pouze tehdy už nikdy nebude mysl reagovat, když bude znovu konfrontována s podobnou situací. Nabytí takovéto moudrosti není samozřejmě jednoduché. Praktikování tímto způsobem je poměrně obtížné, obzvláště v začátcích. Je potřeba mnoho trpělivosti a vytrvalosti.

\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*

**M:** Včera jsem měl zajímavou zkušenost a zajímalo by mě, jestli se jedná o vhled. Najednou jsem si uvědomil, že jsem po celou dobu zastával názor, že tento retreat (meditační kurz) byl totální fiasko, že jsem neučinil žádný pokrok. Doopravdy mě to hluboce zasáhlo, uvědomil jsem si, jak silná špatná představa to byla a bylo velmi bolestivé si uvědomit, že jsem po celou dobu měl tuto nesprávnou představu. Ale potom, po několik následujících hodin, jsem byl daleko víc otevřený a vnímavý. Cítil jsem vítr na své kůži, pohyboval jsem se velmi pomalu- obvykle chodím celkem rychle. Dokázal jsme cítit velmi jemné reakce, které vznikaly, když jsem potkával ostatní meditující, byl jsem schopen vidět procesy v mysli, které normálně nevidím. V mojí zkušenosti bylo daleko víc jasnosti než obvykle. Chtěl bych se zeptat, jestli toto byl vhled nebo ne.

**SUT:** Ano byl. Kdykoli vyvstane vhled, dá mysli mnoho energie, posílí všechny dobré vlastnosti mysli. Je úžasné, jak rychle a s jakou silou se mohou změnit návyky mysli, jak mysl přestane velmi rychle jednat podle navyklých vzorců, že ano? Jen opravdové porozumění může mít tak mocný účinek na mysl. Když je něco poznáno s takovou jasností, je to vhled. Možná si nejste jisti, zda se jedná o vhled -jako ve vašem případě- ale není pochyb o pravdivosti toho, co jste poznal, je to tak?

**M:** Ano, to je pravda.

**SUT:** Toto byl malý vhled. Představte si jaký efekt by měl vipassanový vhled- vhled do přirozené podstaty věcí.

## Nasměrování mysli

**M:** Když se záměrně připravím na to, abych něco přijal (například píchnutí od komára), mysl to dokáže tolerovat a nereaguje, ale pokud nejsem připravený (a píchne mě komár) rychle se naštvu.

**SUT:** Mysl potřebuje být nasměrována. To jak chceme žít náš život potřebujeme mít také naplánované. Neustále nastavujeme mysli směr. A jakmile nastavíme mysli směr, každá další mysl ho bude následovat. Mysl je přirozený proces. Pohod necháte mysl bez jakéhokoli směru, nastane chaos.

**M:** Můžete mi dát příklad?

**SUT:** Pokud si uvědomíte nenávist ve vaší mysli a rozhodnete se tuto emoci zkoumat, nastavujete mysl správným směrem. Pokud se ale rozhodnete této nenávisti zbavit, směřujete mysl nesprávně.



# DŮSLEDNÁ PRAXE PROHLUBUJE POROZUMĚNÍ

**M:** Často pocit'uji nechuť ke zkoumání, k investigování. Jsem velmi zaneprázdněna tím, že zkouším pozorovat, že zkouším být si vědoma svých zkušeností a obávám se, že něco zanedbám nebo přehlédnu, když budu prozkoumávat. Mám pocit, že nemám čas zkoumat. Možná je v mysli nějaká chtivost.

**SUT:** Dělej jen to, co je důležité v daný moment. Když je přítomen klid, otevři se zkušenosti a buď vnímavá. Když ale prožíváš silné emoce, pracuj s nimi, protože to je v tu chvíli důležité, zapomeň na všechno ostatní, co se děje. Když budeš emoci ignorovat a věnovat pozornost ostatním objektům, emoce zůstane skrytá v tvé mysli. Ale jakmile vyvstane příležitost, emoce se vrátí, aby tě potrápila. Významem všímavosti je rozpoznat, co se v mysli děje. A moudrost rozhoduje, čím je nutné se zabývat.

**M:** Řekla bych, že ještě nemám dostatek moudrosti.

**SUT:** Nespěchej, procit'uj, jak procházíš různými situacemi, pokus se porozumět a posbírat co nejvíce informací. Kdykoli cítíš, že je přítomno něco, na co je potřeba se podívat, prozkoumej to. To, co se děje v mysli, bude na první pohled vypadat chaoticky. Budeš se muset znova a znova dívat na tu stejnou záležitost z různých úhlů. Až budeš mít kontinuálnější všímavost, mysl se zklidní a začneš rozumět tomu, která záležitost je důležitější.

**M:** Znamená to, že když si budu neustále připomínat, abych byla všímavá, mysl se nakonec zklidní a začne získávat porozumění?

**SUT:** Ano, tvoje úroveň porozumění závisí na úrovni praxe, na tom, jak důsledně praktikuješ. Ze začátku potřebujeme mnoho všímavosti, abychom měli dobrý základ. Nemáme ještě svoje vlastní porozumění, proto se musíme spoléhat na informace zvenčí, aby nám při praktikování pomáhaly. Po nějaké době začneme mít malá porozumění, malé vhledy. Pokud v praxi pokračujeme, budeme schopni udržet si tuto úroveň porozumění. Jestli ale nebudeme upřímě praktikovat, jestli naše praxe bude přerušovaná, úroveň porozumění neporooste, nebudeme získávat další dovednosti. V případě, že přestaneme úplně praktikovat, bude vzrůstat iluze. Když budeme zanedbávat naši praxi po dlouhou dobu, iluze zakryje všechna naše porozumění.

Jestliže ale budeme praktikovat pilně a kontinuálně, tato malá porozumění (malé vhledy) budou stále vyvstávat. Dlouhodobé udržování a obnovování těchto vhledů povede k jejich trvalé spolupráci s všímavostí. Jakmile začne moudrost fungovat společně s všímavostí, dojde k posunu na vyšší úroveň porozumění. Začneme mít významnější vhledy.

Tyto významnější vhledy si už žijí svůj vlastní život, mají větší moc/sílu. Nejsou tolik závislé na všímavosti. Takovéto vhledy jsou pak vždy k dispozici, moudrost je tak stále přítomna. Za takových podmínek se všímavost dostává do pozadí, hraje již vedlejší roli. Bude vždy přítomna, protože moudrost bez ní nemůže existovat, na této úrovni porozumění začíná hrát moudrost hlavní roli. Všímavost bude podporovat moudrost a

naše porozumění tak stále poroste. V této fázi mysl vždy ví, co má dělat, a může se také stát, že praktikování bude tak snadné, že nemudeme muset vyvíjet žádné úsilí.

**M:** Dokážu si představit, že toto je možné v komunitě praktikujících lidí. Ale je pro mě velice obtížné - a určitě nejen pro mě - udržet si praxi v moderní společnosti.

**SUT:** Zrovna včera o tom mluvil i jiný meditující. Říkal, že je pro něj jednoduché udržet všímavost při všem, co dělá, a udržovat klidnou a vyrovnanou mysl. Když je ale s ostatními, je pro něj obtížné být všímavý. Vysvětlil jsem mu, že rozdíl mezi těmito aktivitami je v tom, že v prvním případě je pozornost zaměřená 'dovnitř' a ve druhém se zaměřuje 'ven'. Jestliže je všechna pozornost 'uvnitř', nemůžeš komunikovat s 'vnějškem'. A když se zaměřuješ 'ven', nemůžeš si být vědoma sama sebe. Musíš se naučit oboje a to nějaký čas trvá.

**M:** Chápu, co mi říkáte, ale svět mimo meditační centrum je tak odlišný. Vždy mě velice rychle pohltí.

**SUT:** Proč dovolíš, aby tě pohltil? Nic nás nepohlcuje, to naše mysl chce být vtáhnuta zpátky. Kdo je důležitější, ty nebo ostatní?

**M:** Já jsem důležitější.

**SUT:** Věnuješ pozornost tomu, co je 'venku', protože si myslíš, že je to důležité. Kdyby pro tebe ale byla opravdu důležitá kvalita mysli, tak bys jí vždy věnovala pozornost a starala se o ni. Vždy by jsi kontrolovala stav mysli, v každé situaci. Co je důležitější, mluvit s někým nebo stav tvé mysli?

**M:** Moje mysl je na prvním místě.

**SUT:** Ano, nejdřív se musíš postarat o svoji mysl a teprve potom můžeš komunikovat s ostatními.

**M:** Takto praktikovat nebude jednoduché, ale určitě bude zajímavé sledovat, co se z toho vyvine.

## Radost při praktikování

**M:** Mám otázku, která se týká radosti při praktikování meditace. Ptám se proto, že mám takovou představu, že mít z něčeho radost, je tak nějak špatné. Před pár dny jsem například zažil radost, když jsem viděl východ slunce, dokázal jsem zaznamenat, jak ta radost vzniká. Bylo to velice přirozené. Je špatné prožívat něco takového?

**SUT:** Nechte to být přirozeně. Při praktikování vipassaná vám neříkáme, že nemáte něco pociťovat. Jenom pozorujte, že se to děje. Kdykoli rozpoznáte, že se něco děje, znamená to, že vaše mysl nashromáždila nějaké informace. Když jste kontinuálně

všímaví a pozorujete znova a znova podobné události, začnete si být vědomi i následků určitých stavů mysli. Uvidíte je jako přirozený jev dějící se v přítomném okamžiku.

Neříkám vám, abyste si šli užívat ani abyste si neužívali. Když radost přirozeně vyvstane v přítomném okamžiku, buďte si toho vědomi. Nenechte se jí **nechat** unést (*carried away, dont get involved*), ale ani ji nepotlačujte. Rozpoznejte, že tento stav se děje a buďte s ním. Posilovat požitek a zkoušet ho mít víc a víc je jeden extrém, potlačovat ho, je druhý extrém. Buddha učil střední cestu. Rozpoznejte radost se správným přístupem. Pocit je jen pocit, radost je jen radost.

## Nezájem o praxi

**M:** Povzbuzujete nás, klást otázky, abychom tak probudili k životu svou praxi a podnítili zájem. Zdá se, že to u mě nefunguje - vypadá to, že moje mysl nemá zájem. Co můžu dělat?

**SUT:** Zeptejte se své mysli, proč nemá zájem [...smích...]. Když se na něco ptáte, musíte klást takové otázky, které vás opravdu zajímají. Mysl se začne zajímat jediné tehdy, když opravdu chcete znát odpověď. Ale pokud dáváte otázky jen proto, že vás k tomu někdo vyzval, tedy jen z povinnosti, tak to nebude fungovat.

**M:** Dobrá tedy, budu se snažit zjistit, co mysl skutečně zajímá. Co byste radil, mám se ptát na více otázek, nebo mít v dané chvíli jen jednu otázku?

**SUT:** Obvykle je nejlepší zeptat se v dané chvíli jen na jednu otázku. Zpočátku vaší praxe, abyste otázku vymysleli, bude nutné ptát se sám sebe. Jak se praxe vyvíjí, uvědomování se stává kontinuálnější a moudrost začíná pracovat. Mysl bude rozvíjet smysl pro zvědavost - přirozenou tendenci prozkoumávat. Zvědavost je projevem moudrosti. Otázky teď budou v mysli vznikat přirozeně a budou ji dávat tušit směr, ve kterém bude pokračovat v dalším pozorování. Až zjistíte, že mysl klade otázky přirozeně, tak už dál není potřeba záměrně otázky vymýšlet. Prostě použijete otázky, které budou přirozeně vyvstávat.

**M:** Znamená to tedy, že podporujete myšlení týkající se praxe, ale nepodporujete obecné konceptuální myšlení během praxe?

**SUT:** Někdy musíte něco promyslet, abyste zjistili, co potřebujete udělat. Myšlení je základní funkce mysli. Je jen potřeba dát pozor, abychom se nezaplétali, nenechali se unést myslí, která přemýšlí nebo plánuje.

\* \* \* \* \*

**M:** Pro mě je velmi snadné najít motivaci k praxi, když trpím. Ale když zrovna není žádné zjevné utrpení, je pro mě těžké udržovat zájem o praxi. Nemám silný smysl pro zvědavost.

**SUT:** Když jsem začínal doopravdy meditovat, bylo to proto, že jsem trpěl. Chtěl jsem vědět proč mysl trpí. Časem jsem ten daný problém překonal. Mysl si uvědomila, že utrpení se zmenšilo díky pochopení a moudrosti, která byla získána. Mysl se začala zajímat o ten proces učení a chtěla vědět víc a víc.

**M:** Avšak co máme dělat, když mysl nezískala ani takovéto pochopení a ani nerozvinula skutečný zájem o praxi?

**SUT:** Potom prostě musíme to lopocení vydržet, dokud nezačneme opravdu chápat, co děláme. Je naprosto zásadní, abychom uznávali, že uvědomování má hodnotu samu o sobě!

Je potřeba, abychom ocenili jaké to skutečně je, když si uvědomujeme. (We need to value the actual work of being aware.). Potřebujeme pochopit, že právě tato aktivita přináší výsledky. Ve chvíli, kdy si začínáme uvědomovat, tak nevěděním nahrazujeme věděním. JEDINĚ KDYŽ VÍME, TAK MŮŽEME CHÁPAT A ROZVÍJET ZÁJEM O TO, CO SE DĚJE. Chápání toho, co se děje, vnese do mysli pokoj. Když chápete drahocennost tohoto procesu, budete cítit radost a stále vás bude zajímat dívat se hlouběji a hlouběji.

## Kultivace správného snažení

**M:** Vím, že pilnou a správnou praxí odejde představa o mém já a bude nahrazena Správným Názorem. Ale ta vlastní praxe sama mi připadá jako tvrdá práce na nějakém úkolu. Snažím se něčeho dosáhnout, a proto je zde uchopování spojené s mým já. Můžete mi k tomu poskytnout komentář?

**SUT:** Je velmi důležité mít správné informace ještě předtím, než začneme praktikovat. Neztotožňujte se s touto snahou. Namísto toho rozpoznávejte, že to, co dělá tu práci, je snaha plus nějaké další kvality, které jsou zapojeny. Tyto kvality pracují, ne "já". Správná snaha je možná jedině pokud má mysl správné informace, pokud skutečně chápe, co to správná snaha je.

Pracujeme směrem k cíli, ale dosažení cíle se stane až někdy v budoucnosti. Potřebujeme vědět právě teď, jak pracovat. Potřebujeme vědět, co je správná snaha a co je správná praxe. Mysl, která usiluje o cíl, a která je zaměřena na dosažení určitého výsledku, je motivována chtivostí. Moudrost zná vztahy mezi příčinami a následky a proto se bude soustředit na naplňování příčin a podmínek.

\* \* \* \* \*

**M:** Meditace v chůzi je velmi přímočará - většinu času bývám obvykle čilý a bdělý. Ale meditace v sedě se velmi liší. Běžně začínám meditaci v sedě s pocitem jasnosti, ale potom se to pravidelně změní na jakýsi tupý stav mysli. Co dělám špatně?

**SUT:** Když mizí ostražitost, je to známka toho, že schází správné úsilí. Je potřeba, abyste více sledoval tu pozorující mysl. Sledujte kvalitu mysli, která pracuje na uvědomování a všimněte si, kdy se mění. Snažte si všimnout rozdílu v energii, která je potřeba k udržení uvědomování v různých pozicích těla. Když chodíte, mysl je docela zaměstnaná mnoha různými objekty. Když si pak sednete, tak mysl má mnohem méně práce, a proto se potřebujete učit "vyladit" mysl, aby zůstávala čilá a bdělá v této pozici.

**M:** Snažím se vynakládat energii na to, abych během sezení zůstal bdělý, ale myslím si, že se ve skutečnosti snažím příliš moc nebo se snažím špatným způsobem, protože se vždycky úplně vyčerpám. Mám pak pocit, že je to celé jen ztráta času.

**SUT:** Potřebujete používat moudrost, abyste udržoval mysl bdělou a zainteresovanou. Snažit se, aby mysl byla více zainteresovaná do toho, co se právě děje, je "snaha moudrosti". Ten druh namáhavého snažení, který jste používal, je spíše fyzický, a proto vás nevyhnutelně musí unavit. Jestliže pocit zvědavosti nepřichází přirozeně, můžete si začít klást otázky. Kladení otázek pomáhá mysli, aby zůstávala zainteresovaná a tudíž i bdělá.

## Praktikovat jako nemocný člověk

**M:** Byl jsem teď nemocný a proto jsem se cítil velmi unavený a ztěžklý. Ale byla to vlastně dobrá doba pro praxi, protože bylo méně snažení - nemohl jsem se snažit, mohl jsem jen pozorovat.

**SUT:** Správně. Tohle je přesně ten stav mysli, který vám doporučuji, když říkám, abyste praktikovali jako nemocný člověk! To neznamena abyste se pohybovali pomalu. Mysl opravdu nemocného člověka nechce nic dělat, ale jen pasivně pozoruje a akceptuje situaci.

## Učinit rozhodnutí

**M:** Jak se můžu stát více rozhodným ve svých myšlenkách a činech? Jak se můžu naučit dělat rozhodnutí rychleji?

**SUT:** Potřebujete dělat rozhodnutí rychle a nebo dobře? Je důležitější být rychlý nebo správný? Pokud v mysli nejsou přítomny nečistoty a pokud si uvědomujete a chápete, není potřeba přemýšlet. Mysl ví co má dělat, protože jste k tomu připraveni, protože je přítomno chápání. Ale jestliže se vám něco líbí nebo nelíbí, jestliže je v mysli nějaký neklid, tak se nemůžete správně rozhodnout. Kdykoli se potřebujete rozhodnout, ale zjistíte, že mysl je neklidná/ rozrušená, čekejte, až se mysl zklidní a teprve pak se rozhodněte.

Vytvořte si tento návyk, dávat pozor na jakákoli emoční rozrušení. Když od nich dokážete svou mysl očistit, když není žádná dychtivost věci dokončit, může přijít moudrost a učinit rozhodnutí. Samozřejmě, že taky potřebujete všechny nutné informace, abyste se rozhodli. Nikdy se nerozhodujte proto, že se vám něco líbí nebo nelíbí. Vždycky si nechte čas ať se můžete rozhodnout, ověřujte si svůj vnitřní postoj, vyjasňujte svou mysl.

## Sezení

**M:** Když se mysl cítí vyvážená, obzvláště odpoledne, mám pokračovat v sezení, nebo mám po uplynutí jedné hodiny vstát?

**SUT:** Mužete sedět déle, pokud chcete. Ale nenabádám lidi, aby sedávali dlouho - neseďte déle jak hodinu a půl. Lidé, kteří mají rádi klid, sedí radši déle. Ti, kdo mají rádi uvědomování, preferují aktivitu. Nabádám lidi, aby byli aktivní, protože to nutí mysl, aby se tak říkájíc „vypjala na špičky“ a aby opravdu pracovala na tom, být všímavá v přítomném okamžiku. Bohužel zde nemáme pro medituující žádné zaměstnání, jak to máte vy na Západě.

## Chození

**M:** Co byste doporučil pro meditaci v chůzi: mít oči po celou dobu sklopené dolů nebo se dívat okolo?

**SUT:** Nedělejte záměrně ani jedno ani druhé. Bud'te prostě normální a uvědomujte si, co mysl poznává. Pokud se díváte kolem, uvědomujte si, že se díváte kolem a pokud se díváte dolů, tak si uvědomujete toto. Prostě si jen uvědomujte, o co zrovna běží.

\* \* \* \* \*

**M:** Mohl byste mi dát nějakou radu, jak dělat meditaci v chůzi a jak během chůze prozkoumávat?

**SUT:** Nejdříve rozpoznávejte, že probíhá chození. Pak si sám sobě můžete klást otázku. Např.: Jak se mysl a tělo vzájemně ovlivňují? S jakým stavem myslí právě teď chodím? Proč chodím? Kdo chodí? Kladením takovýchto otázek můžete pomalu zintenzivňovat prozkoumávání.

## Ležení

**M:** Jak mi může pomoci ležení, abych si začal uvědomovat napětí?

**SUT:** Když ležíme, tak mysl to bere jako signál k uvolnění. Nespotřebovává žádnou energii k podepírání těla. Při sezení tělo trochu podepíráme a pokud nezjistíme kolik energie je k tomu potřeba, tak mysl přirozeně vynakládá tolik energie, kolik je zvyklá vynakládat. Ležení je velmi dobrý způsob jak toto prozkoumávat. Když to pak porovnáváte, vidíte kolik energie se spotřebovává na udržování sezení a na jiné pozice.

Když děláte meditaci vleže, všimněte si energie, která se spotřebovává - tak získáte základní referenci/míru. Tímto způsobem pak můžete vidět, kolik energie spotřebováváte v jiných pozicích a jestli jí spotřebováváte příliš moc, tak se pak dostáváte do napětí.

Ale pokud se opravdu zajímáme o uvědomování si naší mysli, o to, jak se cítíme, když je mysl v určitém stavu apod., a pokud jsme vlastně schopni být neustále naladěni na naši mysl, pak jakákoliv pozice, by měla být pozicí k prozkoumávání.

**M:** A měla by být každá pozice uvolněná?

**SUT:** Ano. Pokud v meditaci vleže dokážete být jak uvolnění, tak i bdělí, můžete tento stav mysli přenášet do každé pozice a do každého okamžiku. Pokud usínáte, tak víte, že to ještě potřebujete doladovat.

## Není co dělat

**M:** Někdy se moje mysl cítí velmi klidně a já mám pak pocit, že není co dělat.

**SUT:** Když se mysl zklidní, zbývá udělat ještě spousta práce. V této době musíte začít prozkoumávat. Když se mysl zklidní, tak to neznamená, že není co dělat - mysl je pouze připravena! Když nebudete přicházet s otázkami, které mysli pomůžou dívat se více kriticky na to, co se děje, bude mít pocit, že není co dělat. Tak např. můžete se sami sebe zeptat, jestli dokážete vidět jasně rozdíl mezi povahou mysli a těla, mezi tělesnými a mentálními procesy. Tím se mysl zaměstná.

## Napjatě nebo uvolněně

**M:** Všiml jsem si, že jsem méně napjatý. Ale i tak mám občas potíže: jakmile jsem uvolněný, začnu si připadat líný a pak se cítím provinile, mysl se tím potom zabývá a je pak znova napjatá. Víím, že mysl pracuje nejlíp, když je uvolněná a zkouším tedy najít správnou rovnováhu.

**SUT:** Rovnováha, kterou musíte najít, je správná rovnováha mezi 'uvolněností' a 'zájmem'. Zájem znamená používání moudrosti; vlastností zájmu je moudrost. Lidé obvykle zkouší najít rovnováhu mezi úsilím a uvolněností tím, že vkládají méně či více

úsilí. Ale jestliže máte zájem, máte i úsilí. Když má mysl zájem něco vědět, úsilí už je přítomno. Ale buďte trpělivý, nemít žádné napětí není jednoduché.

\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*

**M:** Co to přesně znamená být uvolněný? Vím jaké to je být fyzicky uvolněný, ale nedokážu si představit jak mám být uvolněný psychicky.

**SUT:** Být uvolněný vlastně znamená nemít žádné očekávání a nemít úzkost. Úplně uvolněný můžete být jen tehdy, když v mysli není žádná lóbhá a dósa; chtít být uvolněný nebo se snažit o uvolnění vás jen víc napne.

## POCITY NEKLIDU

**M:** V poslední době jsem se cítil poněkud neklidně. Mám před sebou už jenom 10 dní než odjedu a zdá se, že mysl dychtí po nějakém pokroku.

**SUT:** Je důležité, že si ten neklid uvědomujete a že víte proč jste neklidný. Pokud s neklidem přicházejí myšlenky, nikdy těmto myšlenkám nevěřte. Když jim budete věřit, bude to ještě horší. Kdykoliv se kvůli něčemu cítíte nepříjemně, tak mysl vám vlastně říká, že se chce cítit dobře. Meditujícímu, který skutečně chápe praxi, nevadí nepříjemné a náročné zkušenosti a vidí v nich výzvu, příležitost něco se naučit. Jestliže chybí pochopení, tak s nepříjemnou zkušeností přichází okamžitě odpor. Potřebujeme se učit akceptovat věci takové jaké jsou, a to taky znamená akceptovat náročné situace takové, jaké jsou.

## CÍTIT SE V KONCÍCH

**M:** Někdy se cítím v koncích s meditací a nevím, co dělat. Pak se mysl podívá, jaký je přístup, ale někdy ho nedokáže vidět. Jindy je přístup zjevný, například se jedná o averzi a pak se mysl snaží vidět, co se skrývá za tímto přístupem.

**SUT:** Rozpoznejte jen to, co můžete. Nesnažte se hledat něco, co nemůžete vidět a taky nezkoušejte hádat co by to mohlo být!

**M:** Ale... skrývá se něco za tímto přístupem?

**SUT:** Nad tím vůbec nepřemýšlejte! Když myslíte, už je to stejně pryč, mysl pak už jen vytváří představu o tom, co to mohlo být nebo jak to mohlo být. Rovněž nepřemýšlejte stylem: co se skrývá za tím, před tím! Jestliže má mysl schopnost vidět, uvidí víc, v opačném případě vidět víc nemůže.



**M:** Pořád ještě bojuji se základy, jako je přístup; přemýšlím o tom, co je to správný přístup, jak být opravdu všímavý a tak dále. Neexistuje žádná přesná definice a to mě docela vyčerpává. Radíte nám, abychom si připomínali dobré zkušenosti, tak to mysl potom zkouší dělat a rozvzpomíná si, jaká byla ta dobrá zkušenost a jak se mysl do tohoto stavu všímavosti dostala. Nemůžu to takhle dělat; mysl je potom ještě víc zmatená.

**SUT:** V tuhle chvíli nezkoumejte tímto způsobem! Právě jste říkal, že máte problémy se základy a že vás to vyčerpává. V tomto stádiu byste neměl zkoumat, protože se mysl potom stává komplikovanější. Musíte čekat, dokud mysl nebude vyrovnaná. Praktikujte velmi jednoduchým stylem, jen pozorujte, co se děje.

Skupinové rozhovory s učitelem mohou být matoucí, protože meditující si vezmou k srdci informace, které nejsou určeny pro ně. To, co je vhodné pro jiné, nemusí být vhodné pro vás. Jestliže slyšíte informace, která vám pomáhá, tak ji samozřejmě můžete pro praxi použít. Ale nenásledujte instrukce, které byly dány někomu jinému, když vám nepomáhají.

**M:** Dobře, potřebuji tedy počkat, až se mysl zklidní.

**SUT:** Ano, zkoumání může začít jen tehdy, když je mysl vyrovnaná, pak může přijít docela přirozeně. Ovšem mnoho lidí si může připadat ztraceně, když se mysl zklidní a je vyrovnaná, nevědí, co dělat s tímto klidem. V takovém okamžiku je nutné je povzbudit, aby začali zkoumat, prozkoumávat.

**M:** Chápu, tak tento problem nemám... ☺

**SUT:** Je dobré získávat mnoho znalostí. Ale každý má jiné potřeby a proto musíte pečlivě vybírat, co aplikujete ve své vlastní praxi.

\*\*\*\*\*

**SUT:** Když se vám zdá, že jste v koncích, že máte negativní přístup k meditaci, zkuste si rozvzpomenout na to, jak vám meditace pomohla v minulosti a na to, jak rozdílný je váš život. Vzpomeňte si, jak vám meditace prospěla, jak jste něčemu díky meditaci porozuměli. Připomeňte si, jaké to je, když nejste všímaví a jak jiné to je, když všímaví jste. Taková kontemplace vám pomůže přeorientovat vaši mysl.

Další věc, kterou můžete zkusit: Když zažíváte dobré stavy mysli, snažte se vědomě si je zapamatovat. Připomeňte si, že zažíváte dobrý stav mysli, že je možné zažívat tyto stavy a jaké to je, když máte dobrý stav mysli. Tímto způsobem posílíte porozumění toho, co je dobrý stav. Když víte, proč je to dobrý stav nebo jaké to je cítit se dobře, zkuste si to pro sebe říct. To vám pomůže, když se někdy v budoucnu budete cítit na dně. Snadněji si pak vzpomenete na pozitivní zkušenosti.

**M:** Ano, tomu dobře rozumím, ale někdy je odpor příliš silný a přístup k meditaci tak negativní, že jediné co mohu dělat je chodit automaticky tam a zpátky. Potom, velmi

pomalou, se nějaká všímavost rozvine a s tím postupně i radost a přístup k meditaci je pak opět pozitivní.

**SUT:** Problémem mnoha meditujících je, že jsou v laickém životě navyklí vytvářet věci podle svých představ. Jsou zvyklí nastavovat si cíle, používat k jejich splnění mnoho energie a dosahovat toho, co chtějí. Potom dělají to stejné v meditaci. Chtějí být dobří, velmi dobří, nejlepší. Když nejsou tak dobří, jak si představovali, jsou zklamaní. Proto ztrácejí víru a zájem o praxi.

Nemyslet na meditaci, nezkoušet ani meditovat, ale jen chodit sem a tam, může být v daný okamžik ta nejlepší věc, jakou můžete udělat. Jakmile přestanete zkoušet cokoli dělat, když už nic neočekáváte a necháváte věci být, všímavost se vrátí zpátky. Proč? Protože byla vždy přítomná.

\*\*\*\*\*

**M:** Mám pocit, že nedělám žádný pokrok. Často se nudím. Jak se můžeme vyvarovat nudy? Jak se můžeme vyhnout stagnaci v praxi?

**SUT:** Nemůžete a neměli byste zkoušet se vyvarovat nudy a taky nemůžete a neměli byste se pokoušet vyhnout stagnaci v praxi. Dokud nejste dostatečně dovedný, bude se vám to stávat. To je normální. Nemůžete předejít nudě ani stagnaci v praxi. Když se začnete nudit nebo když vaše praxe začne váznout, buďte si vědom, že se to děje a zkuste si být vědom faktorů, jež vedou k tomuto stavu. Musíte si pamatovat, že v praxi vipassaná nejde o vytváření ani uskutečňování něčeho. Jen rozpoznajte, co se děje. To je všechno, velmi jednoduché!

## MÁLO ENERGIE - OSPALOST, ÚNAVA

**M:** Minulý týden jsem si všimla, že mám ráno více energie - mentální i fyzické. Odpoledne se energie vytrácí. Nejsem si docela jistá, čím to je. Je to jen mentální nebo je to proto, že ráno jíme a odpoledne už žádné jídlo nedostáváme a tělo má pak méně energie a s tím i mysl?

**SUT:** To se stává meditujícím, když praktikují celý den. Ráno jsou svěží a plni energie, ale pak ji vyčerpají. Potřebuješ kontrolovat, kolik energie využíváš! Narůstá napětí tím, jak používáš energii? Spotřebováváš příliš mnoho energie? Praktikuješ s přemírou nadšení? Když si doopravdy dáváš na tohle pozor a používáš jen tolik energie, kolik je potřeba, vydržíš do deváté desáté hodiny večer.

Měla by sis taky připomínat, že nepotřebuješ hodně energie na pozorování objektů nebo zkušeností. Potřebuješ poslouchat, abys slyšela? Potřebuješ se dívat, abys viděla? Potřebuješ se zaměřovat, abys mohla být všímavá?

\*\*\*\*\*

**M:** Mám problémy s ospalostí během meditace v sedě. Stává se mi to obvykle na začátku kurzu.

**SUT:** Zaznamenáváš nějakou tupost nebo jiné náznaky ospalosti, když začínáš sezení?

**M:** Někdy ano.

**SUT:** Zkus spíš používat nějaké otázky, než jen pozorovat, co se děje. Otázky posilují zájem mysli. Zeptej se: „Je mysl všímavá? Čeho si je mysl vědoma? Co dělá?“ Toto často pomáhá, mysl je pak ostražitá a aktivní. Také se zdá, že sis vybudoval zvyk „ospalosti na začátku kurzu“ a v podstatě akceptuješ, že to tak je. Pokládání otázek pomůže mysli trochu se probudit. Když budeš mít správný přístup a důsledně praktikovat, zjistíš, že se časem energie mysli začne zvyšovat; budeš víc bdělý, ostražitý, víc všímavý.

**M:** Co mám dělat, až to nebude fungovat? Někdy je pro mě těžké sedět celou hodinu, frustruje mě, že pořád usínám.

**SUT:** Nemělo by to pro tebe být frustrující. Když zjistíš, že nic nepomáhá, že nemůžeš být všímavý a vůbec nemůžeš prozkoumávat stav ospalosti, když máš problémy zůstat probuzený, je lepší vstát a jít dělat něco jiného, třeba meditaci v chůzi.

\*\*\*\*\*

**M:** Na tomto kurzu zažívám hodně ospalosti. Když nejsem ospalý, cítím hodně rozrušení a pak v mysli běží proud komentující moji zkušenost. Asi před týdnem jsem si uvědomil, že moje morální základna není tak stabilní jak v minulosti. Udělal jsem v tomto roce mnoho věcí, kterých teď lituji. Taký jsem si všiml, že moje mysl posuzuje hodně ostatní lidi, a myslím si, že to dělá proto, abych se necítil tak špatně, abych si o sobě nemyslel, že jsem tak špatný člověk. Připadá mi to jako trik mysli, která se snaží o to, abych se necítil tolik vinen kvůli těm neprospěšným věcem, co jsem udělal. Moje otázka je: Co mohu udělat proto, abych znovu dosáhl solidní morální základny? Cítím, že nemůžu praktikovat stejným způsobem jako v minulosti, pokud se mi nepodaří stát se ctnostnějším člověkem.

**SUT:** Nemůžeš změnit minulost. Nemysli na minulost.

**M:** Takže musím pokračovat dál, jak to mám udělat?

**SUT:** Jestliže máš samádhi v tuto chvíli, tvoje síla je čistá. Proč přemýšlet o minulosti? Udělal jsi chyby, dobře, ale můžeš se vrátit zpátky?

**M:** Ne

**SUT:** Nech to za sebou, minulost je minulost.

**M:** Je to nečistota, to že se držím téhle představy?

**SUT:** Ano, jsi připoutaný k tomu špatnému, co jsi udělal. Co bylo důvodem toho, že jsi nebyl schopný udržet čistou sílu? Byla to lóbhā: chtění nebo touha?

**M:** Ano

**SUT:** A jsi „ty“ toto chtění?

**M:** Ne

**SUT:** Takže chápeš, že síla byla oslabena proto, že bylo přítomno mnoho chtění. Síla, která nebyla čistá, nebyla tvoje síla. A teď s tím, jak se rozvíjí samádhi, síla je znovu čistá.

**M:** Mám problém to tak akceptovat, protože jsem vyrostl v křesťanské společnosti.

**SUT:** Síla nebyla čistá v minulosti, ale je čistá teď. Jen zkus přinést všímavost do přítomnosti a utvoř právě teď čistou sílu.

Také jsi zmínil, že tvým problémem byla ospalost. Protože jsi o ospalosti přemýšlel jako o problému, tvoje mysl začala řešit, proč se tak cítíš. Proto potom začala přemýšlet o minulosti a dostala tě do těchto potíží. Došel jsi potom k závěru, že porušování etických principů způsobilo ospalost. To je špatný náhled, chybný úsudek. Je potřeba, abys viděl příčinu ospalosti v přítomném okamžiku, nepřemýšlej o příběhu, který se za tím může schovávat. Potřebuješ vědět, co se děje v mysli, že je ospalá. Čím více zkušeností s pozorováním aktivit mysli máš, tím snadněji uvidíš, proč se stavy mysli mění.

Moje chápání ospalosti je velice jednoduché. Věřím tomu, že mysl je ospalá, protože jí chybí zájem. Možná že je přítomná všímavost, možná je stále ještě přítomna samádhi, ale jestliže chybí v mysli moudrost, jestliže v mysli není zájem, začne být ospalá. Jestliže má mysl opravdový zájem zkoumat procesy, jež probíhají v mysli, chce porozumět objektům, pocitům, emocionálním reakcím a tomu jak spolu souvisejí, nebude se nikdy cítit ospalá.

Lidem, kteří hodně praktikují, se často stává, že samádhi se rozvíjí, ale moudrost zůstává pozadu. Potřebujeme zkoumat; potřebujeme používat moudrost. Jakmile dosáhneme samádhi, jakmile máme určitou úroveň klidu a vyrovnanosti mysli, měli bychom si začít klást otázky, např. „Jsem si jasně vědom toho, co se v mysli děje? Co mysl ví o objektu a o mysli?“

**M:** To by znamenalo udělat z mysli objekt naší pozornosti.

**SUT:** Ano. Nechceme pouze vědět to, že mysl je v klidu, ale chceme si být také vědomi mysli, která si je vědoma té vyrovnanosti. Nezůstávej s objektem nebo se zkušeností, ale posuň se do mysli, která si je vědoma toho objektu nebo té zkušenosti. Když zůstaneme s touto všímavou pozorností a budeme kontinuálně rozpoznávat její přítomnost, posílíme ji. Ale když to zapomeneme dělat a budeme místo toho sledovat samádhi, všímavá pozornost se začne oslabovat a my si toho nebudeme vědomi.

Co děláš, když prožíváš klid?

**M:** Obvykle jej využívám pro relaxaci. Před pár dny jsem ale nasměroval moji pozornost na to, co se dělo v mysli. Vystala otázka, jestli jsou přítomny nějaké

nečistoty. Žádné jsem neviděl, ale okamžitě vyvstala myšlenka, že pravděpodobně nejsem schopen vidět jemnější nečistoty. Pak se objevila vzpomínka na blízkého příbuzného, se kterým mívám problémy, a v tu chvíli jsem začal vidět velmi silné nečistoty v mysli.

**SUT:** Cítil ses v té chvíli ospalý?

**M:** Ne

**SUT:** Mysl spí pouze tehdy, když je neaktivní! Kdykoli je mysl klidná a vyrovnaná, je čas na zkoumání. Ale nemusíš nezbytně používat konceptuální myšlení. Můžeš jen zkoumat, jak mysl pracuje. Jsi si vědom všímavosti? Je stále přítomna? Je všímavost nehybná nebo se mění každý moment? Není potřeba nalézt odpověď! Pouze polož otázku, dáváš tím mysli něco, s čím může pracovat. Podpoříš tím zájem o to, co se děje.  
.....

**M:** Praktikuji tak, jak jste mi doporučil, ale zjišťuji, že se snadno unavím. Nevidím nic špatného na tom, jak praktikuji. Pozorování aktivit mysli mě nejspíš unavuje.

**SUT:** Akceptuje mysl vše, čeho si všimne?

**M:** Ne, má mnoho reakcí na to, co se děje.

**SUT:** Proto jste unavený. Když zjistíte, že vaše mysl reaguje velmi silně na to, co se děje, je lepší praktikovat samatha. Jestliže například zažíváte averzi, rozpoznajte ji a potom přejděte k neutrálnímu objektu, třeba k dechu nebo tělesným počítkům. Pozorujte tento objekt nějakou dobu, aby se mysl zklidnila, pak se zase na chvíli podívejte na averzi - tak to dělejte pořád dokola. Pro mnoho meditujících je těžké pozorovat kontinuálně mysl. Dokud nemáme přirozenou moudrost, dokud spoléháme na intelektuálně dodávanou moudrost, musíme používat meditaci samatha, aby se mysl zklidnila.

## DEPRESE

**M:** Můžete prosím říct něco o depresi? Jak máme pracovat s tak náročným stavem mysli?

**SUT:** Je potřeba, abyste depresi prozkoumávali jako mentální aktivitu. Musíte rozumět tomu, co depresi spouští a pozorovat, jaké má důsledky.

Existují dva způsoby, jak pracovat s depresí. Na začátek možná budete muset praktikovat meditaci samatha, abyste rozvinuli samadhi. Jak se samadhi rozvíjí, deprese se oslabuje. Ale i když deprese úplně zmizí na nějakou dobu, vždy se znovu objeví, když zmizí samadhi a vy budete znovu konfrontováni s příčinami deprese.. Depresi můžete překonat pouze skrze pochopení. Efektivnějším způsobem, jak pracovat s touto mentální aktivitou, je proto pozorování deprese za účelem

porozumění a pochopení jejich příčin a podmínek. Pouze tehdy, když je těmto příčinám a podmínkám porozuměno, je mysl osvobozena od deprese.

Pro většinu lidí, kteří trpí depresí, bude pravděpodobně nejlepší kombinovat obě tyto metody.

Prvně musejí praktikovat meditaci samatha, aby dosáhli určitého stupně samadhi. . S takto relativně stabilní myslí můžou potom praktikovat vipassanu, tj. mohou pozorovat a zkoumat depresi. Když už jsou emoce a pocity příliš silné na to, aby se daly pozorovat, tj. když je mysl rozrušená, měli by medituující začít znovu dělat meditaci samatha, dokud se mysl neuklidní natolik, aby mohla znovu začít pozorovat a zkoumat. Nejspíš to budou muset dělat tímto způsobem hodně často: pořád dokola, než mysl bude dostatečně silná na to, aby mohla být jen s depresí. Je velmi důležité neočekávat rychlé výsledky; porozumění depresi obvykle přichází po velmi dlouhé době pravidelného praktikování akceptace (přijímání), pozorování a zkoumání.

Lidé, kteří mají s meditací zkušenosti před tím než začnou trpět depresemi, bude samozřejmě snadněji rozumět celému tomuto procesu a budou ho také snadněji praktikovat. Ti, kteří musejí brát léky, by měli pokračovat s jejich užíváním. Pouze tehdy, když mysl dosáhne nějakého pevného porozumění, mohou zvážit postupné omezování jejich dávek- samozřejmě po konzultaci s jejich ošetřujícím lékařem. Léky jsou často nezbytné ke stabilizaci mysli a náhlé přerušování léčby nebo výrazné snížení dávek by mohlo mít velmi negativní následky.

## SPÁNEK

**M:** Nejsem schopen ráno chodit do meditační haly, protože večer usínám velmi pozdě.

**SUT:** Proč nemůžeš usnout? Co mysl dělá?

**M:** Ze začátku zkouší meditovat, pak ale se ale začne toulat.

**SUT:** Proto jsi ráno unavený. Nechávat mysl se bezcílně toulat dlouhou dobu ji unavuje, protože to je velmi špatná kvalita mysli. Tu kvalitu mysli, jakou budeš mít při usínání, budeš mít i potom, co se probudíš. Jestliže usneš s toulavou, rozmlženou myslí, ráno se probudíš s podobným stavem mysli. Nečistoty mysli unavují. Proto bychom neměli mysl nechávat v nečinnosti. Proto vám říkám, aby jste praktikovali kontinuálně během celého dne. Musíme si udržet kvalitu našich myslí. Celý den se kontinuálně snažíte vybudovat prospěšnou kvalitu mysli a pak to v noci, během pár hodin, celé zahodíte. Takže nenechávejte svoji mysl volně se toulat.

**M:** Shledávám to velice obtížným sledovat nebo kontrolovat mysl, když jsem v posteli a usínám.

**SUT:** Důvodem toulavé mysli je to, že mysl nemá v tu chvíli objekt. Nemáš cíl, neříkáš myslí, co má dělat. Zaměř se na to, aby mysl zůstala všímavá dokud neusneš. Zkus to a uvidíš, jak se budeš cítit ráno.

\*\*\*\*\*

**M:** Poslední tři noci jsem velice špatně spal. První noc jsem si uvědomil, že tu nechci být. Opravdu jsem chtěl odjet. Minulá noc byla zajímavá. Často jsem se budil, dohromady jsem spal možná tak tři hodiny. Ale nebylo to špatné. Jsem opravdu unavený, ale zároveň mám vysokou hladinu energie - a vše je zvláštní.

**SUT:** To zní dobře. Pokračuj tak - zhruba jeden týden. Ber to s klidem, uvidíš, jak to půjde. Tvoje reakce nejsou tak silné a proto se posiluje samadhi. A když je silná samadhi, dobře se spí. Nikdy nemysli na to, že chceš usnout. Když v mysli nejsou žádné reakce, zcela přirozeně usneš.

**M:** Když jsem se poprvé zmínil o mé problému, řekl jste, že nepotřebujeme spánek. Je opravdu možné být bez spánku v denním životě?

**SUT:** Ano, sám jsem si to vyzkoušel. V Myanmaru jsou lidé, kteří praktikují bez toho, aniž by chodili spát. Nelehat si je také jednou z asketických praxí pro mnichy. To, že nemůžeš spát, není problém, pouze mentální nečistoty vytvářejí problémy. Můj učitel říkával, že noc je časem ctnostných meditujících. V Myanmaru jsou mniši, kteří přes den učí a v noci medituji.

## SNY

**M:** Mám hodně bolavých a těžkých snů, obzvláště během intenzivní praxe. Mám sny o bolesti, umírání, ztrátě, ubližování, utrpení apod.

**SUT:** Všechny tyto sny mají charakter dosa. Můžete prozkoumávat své sny - sny jsou velmi skutečné. Během celého dne vědomě kontrolujete svoji mysl a proto kilesy mají malou šanci se projevit. Ve vašich snech nemůžete ovládat nic a kilesy si najdou způsob, jak se vyjádřit.

**M:** Dá se během snu něco dělat?

**SUT:** Probudila jste se někdy uprostřed snu?

**M:** Ó, to se mi stává pořád.

**SUT:** A vidíte tu dosu v ten moment?

**M:** Ano, vidím dósu v tom snu a pak dokážu cítit jak ještě doznívá.

**SUT:** Pokračujete v pozorování toho doznívání?

**M:** Ano, pokračuji. Někdy po snech můžou být vhledy, jindy jenom přetrvávají mé pocity rozrušenosti.

**SUT:** Kdykoliv se cítíte rozrušená, vzpomeňte si na správný postoj k pozorování tohoto pocitu. Čí je ta dosa? Pokud se s tím ztotožňujete, budete to prožívat obtížně.

**M:** Existuje nějaký způsob jak se do snu dostat přímo?

**SUT:** Ano, pokud je přítomna setrvalá všímavost. Dosa si dělá svoji práci a uvědomování si taky dělá svoji práci. Když je uvědomování během dne kontinuální, když si mysl vytvoří návyk rozpoznávat všechno co se děje, pokud si dokážete

uvědomit každou myšlenku, která vám vstoupí do mysli, tak si budete automaticky uvědomovat i své sny. Toto je jediný způsob jak se do snů dostat. Není to něco, co byste mohla udělat vy - udělá to setrvalá všímavost.

**M:** Dobře, budu na tom pokračovat.

**SUT:** Nechte svoji mysl, ať si myslí co chce. Dokud jste si vědoma veškerých myšlenek co přicházejí, tak to děláte dobře.

Abyste to však dokázala, potřebujete mít opravdový zájem vidět a chápat cokoli se v mysli děje. Musíte být velmi probuzená a bdělá.

## POZOROVÁNÍ VŠÍMAVOSTI

**SUT:** Jsi si vědomý své všímavosti/pozornosti? Dokážeš vždy rozpoznat, že tvoje všímavost je přítomná?

**M:** Ano, ale musím si vědomě připomenout, abych zkontroloval, že je přítomná.

**SUT:** Správně, nejdřív kontroluj, jestli je všímavost stabilní, jestli jsi vždy všímavý a přítomný. Jakmile cítíš, že jsi všímavý a přítomný, zkus rozpoznat tuto všímavost. Potom zkus vidět, jestli dokážeš rozpoznat přístupy, jež jsou přítomny v této všímavosti.

**M:** Ted' mám pocit, že se všímavost dívá přes mikroskop.

**SUT:** Kolik toho všímavost ví? Vidí pouze tělesné počitky nebo také zaznamenává myšlenky a pocity?

**M:** Když je dobrá, je jakoby panoramatická.

**SUT:** Jestliže jsi si vědom tělesných počitků, myšlenek, pocitů a ostatních aktivit mysli, dokážeš také vidět, jak jsou mezi sebou propojeny, jak se navzájem ovlivňují? Jak myšlenky ovlivňují pocity a tělesné počitky? Vidíš, jakým způsobem určité tělesné počitky ovlivňují pocity a myšlenky?

Když si budeš klást takové otázky, mysl začne zapojovat moudrost do těchto situací. Není potřeba najít odpovědi, když jen jednoduše pokládáš takové otázky, probouzí se tím moudrost. Představuješ tak říkajíc nový software. Všiml jsi si rozdílu v kvalitě mysli, když jsi všímavý a když všímavý nejsi?

**M:** Ano.

**SUT:** Je velice důležité, abys toto sám rozpoznal. Když zaznamenáváš takové rozdíly, pomůže ti to rozpoznat a ocenit hodnotu všímavosti. Když dokážeš ocenit hodnotu všímavosti, začneš pomalu oceňovat hodnotu porozumění, moudrosti. Je potřeba, abys jasně viděl, jaký vliv má všímavost na tvůj život a rovněž je nutné poznat, v čem je



prospěšné rozvíjení moudrosti. Jakmile tomu jednou porozumíš, budeš praktikovat upřímně.

\*\*\*\*\*

**M:** Zdá se mi, že výsledkem pozorování pozornosti je jasná mysl. Ta se pak stává předmětem. Myslím si, že proto jsem měl potíže rozlišit pozorování a jasnou mysl.

**SUT:** Ano, jasná mysl a pozorování samo o sobě jsou dvě různé věci.

**M:** Zaznamenal jsem dvě různé zkušenosti pozorování. V prvním případě je patrný odstup mezi pozorováním a předmětem, ve druhém případě není žádné rozdělení, jednoduše je přítomno pozorování toho, co se děje.

**SUT:** Jedná se o dva různé pohledy na stejnou zkušenost. V prvním zaznamenáváš odlišnou podstatu předmětu a pozorování samotného. Protože fungují odlišným způsobem, zaznamenáváš jejich rozdílnost. Ve druhém pohledu vidíš, že obě tyto funkce se dějí zároveň. Tento druhý pohled je přirozenější. V prvním případě, tj. když vidíme předmět a pozorování odděleně, je v naší zkušenosti přítomna určitá míra konceptualizace.

xxxxxxxxxx

**SUT:** To dává smysl, protože ten druhý případ zaznamenávám, když je mysl klidná a vyrovnaná.

\*\*\*\*\*

**M:** Co je nejvhodnější dělat, když je mysl opravdu klidná?

**SUT:** Nezkoušej se dívat do tohoto klidu, zůstaň spíš s myslí, která je všímavá, která ví.

**M:** Mysl má sklon připoutat se ke klidu a užít si ho.

**SUT:** Když se tohle děje, tak už nemedituješ. Jen si užíváš stav mysli. Tvoje pozornost potřebuje být na všímavosti a ne na předmětu. Je nutné, abys kontroloval, jestli je stále přítomná všímavost toho, co se děje, a stejně důležité je, abys kontroloval, jestli je přítomen správný náhled.

\*\*\*\*\*

**M:** Kdo si je vědom nebo co si je vědomo mých zkušeností: vidění, slyšení atd.? Mám pocit něčeho, co přijímá toto všechno, pocit něčeho, co si je vědomo toho, co se děje. Je to pravda?

**SUT:** Je to tak? Kdo si myslíš, že to je? Víš, že je přítomna všímavost a že ta si je vědoma toho, co se děje?

**M:** Nejsem si jistý. Když něco vidím nebo pocítuji, zároveň mám i pocit vnímání sebe sama. Je to prostě součást mé zkušenosti - v každém okamžiku.

**SUT:** To je v pořádku.

**M:** Mám se tedy někam dívat, je nějaké místo, kde se nachází všímavost?

**SUT:** To je už viděno; není potřeba, abys něco záměrně dělal. Když budeš dělat něco úmyslně, tato schopnost zmizí. Všímavost je jedna z mnoha vlastností nebo funkcí mysli. Jenom pokračuj ve sledování mentálních aktivit a poroste tvoje porozumění všem těmto procesům.

\*\*\*\*\*

**M:** Někdy zažívám stavy jasné, čisté všímavosti. Ostatní objekty jsou trochu víc v pozadí. Pozorující mysl je rovněž v pozadí. Pozorující mysl je poněkud zmatená, neví, jestli má věnovat pozornost této jasnosti nebo objektům anebo jenom odpočívat.

**SUT:** Nejdůležitější je rozpoznávat pozorující mysl a rozumět tomu, že všechno ostatní je přítomno zároveň s ní - ať už v pozadí nebo ne.

**M:** Zdá se, že se neděje nic jiného kromě jasné zkušenosti

**SUT:** Tak to jenom rozpoznávej. Komu se to děje? Co je jasná zkušenost?

**M:** Je to prožívání tělesných počitků a pak přijdou myšlenky ...

**SUT:** Můžeš pokračovat v rozpoznávání toho, že tyto věci se dějí a že jsou rozpoznávány myslí. Jsou stále nebo se mění?

**M:** Jsou stále přítomné a neustále se mění.

**SUT:** Dobře. Dokážeš vidět, která část tvé zkušenosti je fyzická a která mentální?

**M:** Zdá se, že je to vše fyzické a mentální je pouze ta jasnost.

**SUT:** A pozorování?!

**M:** To je spíš vědění. To, co nazývám pozorující mysl je ta „osoba“ uvnitř, která posuzuje, sleduje a dělá rozhodnutí a pak je tam ta větší jasnost, která všechno vidí.

**SUT:** Aha. To, co nazýváš pozorující mysl, já nazývám mentální aktivity. To, čemu říkáš jasnost, já nazývám pozorující mysl.

**M:** Znamená to tedy, že pozorující mysl dělá jen to, že pozoruje?

**SUT:** Správně. Je v pozorující mysli moudrost?

**M:** Doufám!

**SUT:** To, že pozorující mysl je schopna pozorovat s takovou jasností, znamená, že nějaká moudrost působí, ale my ji nedokážeme rozpoznat.

**M:** Mám pocit, že když budu spočívat v této jasnosti pozorování, že v tu chvíli nic nedělám.

**SUT:** Máme v Barmě známé přísloví: „Meditace medituje, ale ty nemedituješ.“ Když začínáme praktikovat, myslíme si, že „já praktikuji“. Později zjistíme, že je to mysl, která praktikuje. Toto je přirozený vývoj při rozvíjení všímavosti. Například na

začátku praktikování pouze rozpoznáváme, že myšlenky jsou přítomny. Po nějakém čase začneme rozumět tomu, že toto je pouze mysl. Toto uvědomění znamená, že jsme na jiné úrovni porozumění; moudrost začala rozpoznávat, že myšlenka je jen mysl.

Jakmile je zažita tato úroveň porozumění, mysl bude vždy rozumět tomu, že toto je prostě mysl a pak může vyvstat další úroveň moudrosti. A to je poznání toho, že „mysli vyvstávají“, že „mysli se prostě dějí“. Vyvstane porozumění „vznikání“ nebo „vyvstávání“ (jati).

Když uvidíš přirozenost „vznikání“, začneš rozumět tomu, že vše je vždy nové. Každý okamžik je nový, nic není staré. Cokoliv, co právě teď vnímáš, vnímáš poprvé. Na této úrovni porozumění přestaneš mnoho záležitostí v životě vnímat jako problém.

Moudrost bude vidět, že tyto myslí pouze přicházejí a odcházejí. Už nebude přítomno identifikování a vměšování se, „já“ už se nebude zapojovat.

\*\*\*\*\*

**M:** Na co bych měl zaměřovat mysl, když je přítomno jen velmi málo myšlenek a mysl je velmi otevřená a klidná.

**SUT:** Začni si být vědom všímavosti. Není potřeba se na nic zaměřovat. Potřebuješ rozpoznávat, že jsi všímaví, že všímavost je stále přítomna a to je nutné dělat neustále. Znovu a znovu si uvědomuj, že všímavost je přítomna. Rovněž si dávej pozor na nečistoty vznikající v pozorující mysli. Nečistoty, které vyvstávají v pozorující mysli tě budou ovlivňovat daleko podstatněji než ty, které procházejí myslí jako tvoje zkušenost. Posledně zmiňované nejsou tolik závažné, ale je velmi důležité mít se na pozoru před těmi, které proniknou do pozorující mysli.

\*\*\*\*

**M:** Je pro mě obtížné udržovat všímavost při určitých aktivitách, zejména při jídle.

**SUT:** Když víte o svých slabých místech při určitých aktivitách, v určitých oblastech, nespěchejte při nich. Připomínejte si, že není potřeba spěchat, a připravte se. Stanovte si priority. Připomínejte si, že chcete udržovat všímavost, že si chcete být plně vědomi této zkušenosti. Řekněte si, že nechcete jíst, ale chcete praktikovat. Touto sugescí nasměrujete mysl určitým směrem. Toto je správné myšlení.

\*\*\*\*\*

**M:** Někdy mám pocit, že se v mysli nic neděje. Jen tak sedím a mysl se zdá být prázdná.

**SUT:** Tento pocit prázdnoty může nastat, když se velmi zjemní objekty. Ale když jste všímaví a ostražití, tedy nejste ospalí, můžete si v takových chvílích být vědomi pocitu všímavosti. Budete vědět, že všímavost dělá svoji práci a že je jasná. S tím zůstavejte.

Jestli pro vás bude obtížné rozpoznat všímavost při práci, potřebujete víc praxe. Často se sami sebe ptejte: „Čeho si je mysl nyní vědoma?“ Tímto způsobem se postupně naučíte vidět mysl jasněji a procítíte, jaké je uvědomování. Ze začátku je

nutné praktikovat se zřetelnými aktivitami myslí, třeba když si je mysl vědoma myšlení, slyšení nebo nasměrovávání pozornosti k určitému objektu. Také si připomínejte být všímaví kontinuálně jak jen je to možné, protože kontinuita všímavosti pomáhá jasněmu rozpoznání všímavosti. Pomůže ti to vidět mysl. Nakonec si uvědomíš, že všímavost se děje přirozeně v každém momentu.

**M:** Jak můžeme udržet kontinuitu všímavosti v denním životě?

**SUT:** Potřebuješ určitou úroveň moudrosti a porozumění tomu, že praktikování je prospěšné. Nestačí o tom slyšet od ostatních. Opravdová touha po praxi vyvstane pouze tehdy, když sami vidíme, jakou změnu praxe všímavosti přinesla do našeho života. Potřebuješ doopravdy porozumět tomu, jak je praktikování všímavosti pro tebe prospěšné. Takové porozumění tě bude motivovat daleko víc než povzbuzování od někoho druhého.

\*\*\*\*\*

**M:** Je pro mě snadné být si vědom těla. Když dělám nějakou fyzickou práci, zaměřuji se na tělesné počítky a zůstávám s nimi. Ale připadá mi obtížné pozorovat mysl při mentální práci. Co byste mi poradil? Na co se mám přesně zaměřovat?

**SUT:** Uvědomování si těla je jiné než uvědomování si myslí. Potřebujete se trochu zaměřit při pozorování těla, ale to není nutné dělat při pozorování myslí. Všímavost je mentální aktivita, je vždy přítomna, nemusíte nic dělat. Je kontraproduktivní pokoušet se zaměřovat na mysl. Na to, abyste mohli sledovat mysl, potřebujete prostě hodně praxe. Musíte získat dovednosti v pozorování myslí, abyste byl schopný vidět, že mysl např. myslí, plánuje nebo píše. Dokud nebudete mít dostatek praxe v pozorování myslí, budete všímavost docela často ztrácet, kdykoli budete provádět mentální práci.

\*\*\*\*\*

**M:** Chtěla bych se zeptat, jak používat všímavost, když trávím čas s ostatními lidmi. Když jsem např. v příjemné společnosti, užívám si hovor, cítím jakýsi přirozený proud, uvolněnost a radost. Když pak do této situace přinesu všímavost, zdá se mi, že přeruší tento přirozený proud a že se vytrácí uvolněnost a radost. Co byste mi k tomu mohl říct?

**SUT:** To je špatné pochopení praxe. To, že víš, že komunikuješ s ostatními, že situace je harmonická, že cítíš uvolněnost a radost, ukazuje, že si uvědomuješ, co se děje. Když se potom rozhodneš být si toho vědoma, děláš víc, než je potřeba. Vkládáš zbytečné úsilí k tomu, abys byla všímavá, a to působí nepřirozeně. Jenom nech všímavost přirozeně plout s tím, co se děje.

**M:** Dost často ale nevnímám, že jsem všímavá!

**SUT:** Pravděpodobně nemáš ještě dost dovedností v pozorování s přirozenou všímavostí. Když jsme navyklí používat vědomý druh všímavosti, když toto je druh všímavosti, který známe, budeme se ho snažit používat i při pozorování společenských situací. Proto se potřebujeme naučit praktikovat více přirozenou všímavost při

formální praxi, měli bysme se vyhnout všímavosti, která je velmi cílevědomá nebo intenzivní. Když se dokážeme propojit s přirozeným proudem všímavosti, když umíme pracovat s všímavostí, která je právě přítomna, pak můžem toto porozumění přenést do společenských situací a dokážeme být všímaví lehkým a přirozeným způsobem.

Když praktikujeme s přehnaně vědomou všímavostí, když si neustále říkáme, že teď budeme všímaví, pak tím překrucujeme skutečnost a naše zkušenost bude poněkud ochuzena. Potřebujeme se naučit setrvat v otevřeném a uvolněném stavu pozorování toho, co se děje; naším záměrem by měla být jednoduchá praxe. Musíme to dělat tak dlouho, dokud to pro nás nezačne být přirozené a to v jakékoli situaci: ať už jsme sami nebo s ostatními. Toto není pro většinu meditujících snadné a vyžaduje to mnoho trpělivosti a houževnatosti.

**M:** Když jsem sama, cítím, že je přítomna jednoduchá a uvolněná všímavost. Ale když jsem v nějaké společenské situaci, začne být všímavost jakási vyumělkovaná.

**SUT:** Připomínej si, abys byla všímavá tímto jednoduchým a uvolněným způsobem i ve společenských situacích. Potřebuješ si také uvědomovat, kde je tvoje pozornost. Když jsi sama, pozornost bude mít tendenci být úplně „uvnitř“. Když jsi s ostatními, bude nejspíš úplně „venku“. Proč jde celá pozornost „ven“? Protože máš větší zájem o to, co se děje „venku“, protože nemáš opravdu zájem o to, co se děje „uvnitř“. Když je pozornost jen „venku“, myšlenky a emoce vyvstanou nezaznamenané a nahromadí se.

**M:** Přesně tak! Proto mám ten konflikt. Pokouším se udržet si tu vnitřní všímavost - když pak všímavost chce ven, ovlivní to tu původní všímavost.

**SUT:** Dobře, vnějšek je důležité, ale ty taky! Zkus si být vědoma obojího, zkus to 50 na 50.

**M:** To zní dobře, zkusím to!

**SUT:** Můžeš zkoušet různé obměny, v některých situacích to může být 60 na 40. Experimentuj, uč se podle situace a používej to, co jsi se naučila na meditačním kurzu.

\*\*\*\*\*

**M:** Přijde mi jednoduché bát si vědoma čehokoli, co vyvstane u smyslových bran, je pro mě ale matoucí pokoušet se všímat si samotné všímavosti. Nejsm si jista, kam umístit všímavost.

**SUT:** Mysl nemá místo, kde bysme ji mohli najít, takže pokoušet se ji lokalizovat je zbytečné. Je to skoro jako, kdyby jste hledali svoje brýle a při tom už je měli na očích. Mysl není něco, co bysme mohli uchopit a a dívat se na to. Mysl můžete rozpoznat pouze tak, že vidíte, co dělá. Všímavost je vždy přítomna - proto víte, co se děje. Je to pro vás matoucí, protože hledáte něco jiného, než co tam je, protože si myslíte, že tam musí být „něco“ jiného.

Sepněte ruce... cítíte počitky při dotyku?

**M:** Ano.

**SUT:** Jste si vědoma, že cítíte tyto počitky?

**M:** Ano.

**SUT:** To je uvědomování si všímavosti. Nepokoušejte se usilovně hledat všímavost, uvolněte se a dívejte se na to, co už tam je. Je pro nás obtížné být si vědomi myslí jen proto, že máme málo praxe. Pro zkušené meditující je pozorování myslí stejně přímočaré jako pozorování těla.

\*\*\*\*\*

**M:** Říkáte, že vipassana je nenucená, protože, když ji praktikujeme, nemáme vlastně na výběr. Zdá se mi ale, že se při praxi se můžeme rozhodovat, vybírat si; např. jak dlouho zůstaneme s objektem, který z mnoha vyvstávajících objektů si vybereme k pozorování atd.

**SUT:** Rozvíjení uvědomování je postupný proces. Na začátku se mysl potřebuje naučit rozeznávat vědomí. Zpočátku byste měli nechat mysl rozpoznávat cokoli, čeho si všímá. Jakmile bude všímavost ustálena, mysl si bude přirozeně vědoma mnoha věcí. Na této úrovni může docházet k rozhodování. Můžete si klást otázky: „Který objekt je nyní důležitější, čemu se mám věnovat?“ Nicméně budete muset prozkoumat pozorující mysl. Rozhodnout musí moudrost a ne „vy“. Musíte prozkoumat, jestli je v pozorující myslí chtivost, očekávání, averze, odmítání. Měli byste si také připomínat, že objekt není důležitý a že musíte sledovat mysl.

\*\*\*\*\*

str 72

**M:** Jsem zvyklý zaměřovat se na jeden objekt, vy mi ale říkáte, abych to nedělal. Jak si můžu být vědom více objektů najednou?

**SUT:** Je potřeba, abys rozpoznal, že jsi všímavý. Nepozoruj objekty, jen průběžně sleduj, jestli je přítomna všímavost. Jak se všímavost bude posilovat, budeš schopen vidět více objektů. Je to jako s dobrým satelitem, čím lepší je satelit a přijímač, tím víc programů můžeš sledovat.

Meditující často začínají s tím, že se koncentrují na jeden objekt, když si pak začnou být vědomi více objektů, myslí si, že jejich mysl je rozrušena. Toto by byl problém při meditaci samatha, ale pro meditaci vipassaná to znamená, že mysl je schopna více přijímat, že má víc všímavosti.

V naší praxi všímavosti začínáme s tím, že sledujeme objekt, tzn. že vědomí objektu je přítomno. Dalším krokem je začít si být vědom toho, že o objektu víme. A potom se naučíme být si vědomi přístupu, který je přítomen zároveň s všímavostí. Praxí se naučíte být si vědomi všeho naráz.

**M:** To by mohlo být jednoduché, když pozoruji slyšení nebo počitky. Jak mám ale sledovat silné pocity úzkosti nebo strachu?

**SUT:** Pozoruj, jak se cítíš, když jsou tyto emoce přítomny. Je ti horko, jsi napnutý, sevřený, apod.? Rovněž věnuj pozornost myšlenkám. Všímej si také, jak se navzájem ovlivňují myšlenky a to, jak se cítíš. Neztrácej se v příbězích, ani se nenechej unášet tím, jak se cítíš. Dívej se na to, jak mysl funguje. Uvidíš pak, jak myšlenky ovlivňují pocity a jak pocity ovlivňují myšlenky. Poznáš určité zhoubné návyky mysli, to pak umožní mysli zanechat je. Přestaneš například neustále přemýšlet jistým způsobem, až zjistíš, že ti to způsobuje trápení.

Potřebuješ samozřejmě relativně klidnou mysl k tomu, abys mohl pozorovat, co se děje, a učit se. Je rovněž velmi důležité vědět, proč pozoruješ. Když pozoruješ (jsi všímavý), protože máš opravdový zájem o porozumění tomu, co se děje, může vyvstat moudrost. Ale když pozoruješ to, co se děje, s tím, že doufáš, že nepříjemné emoce zmizí, pak to nebude fungovat.

**M:** Jak poznám, že vyvstala moudrost?

**SUT:** Bude to velmi jasné. Zažiješ něco, o čem si pomyslíš: „Ó, teď rozumím“. Toto je opravdové porozumění, ne jen intelektuální porozumění. Nebudeš se muset nikoho ptát, budeš to sám vědět.

\*\*\*\*\*                   \*\*\*\*\*                   \*\*\*\*\*

**M:** Vytváří se kamma, když pracujeme s všímavostí, když jsme si vědomi všímavosti?

**SUT:** Dá se to tak říct, dobrá kamma.

**M:** Dobrá kamma znamená dobré zrození nebo konec zrozování?

**SUT:** Dobré zrození, dobrý charakter, dobrá mysl. Tato všímavost je jen kamma, čin, činnost. Pouze tehdy, když následkem činnosti je moudrost, typ moudrosti, která vede k ukončení zrozování, potom tato kamma bude mít dobrý následek tohoto druhu. Znovuzrokování nemůže být ukončeno kammou; znovuzrokování je ukončeno pañňá, moudrostí.

## UVĚDOMOVÁNÍ BEZ ÚSILÍ

**M:** Včera jsem byl velice překvapený, když jsem začal vidět, jak se všímavost posiluje, jako by se děl nějaký zázrak. Spolu s touto zkušeností přišel pocit důvěry, který jsem nikdy před tím neměl. Vypadalo to jako by proces všímavosti vedl k ještě větší všímavosti a to celé se dělo samo od sebe, nemělo to se mnou nic společného. Měl jsem pocit, že se už nemusím o nic snažit, protože se tento proces stará sám o sebe.

**SUT:** Tomu říkáme bezsilový stav. Bezsilový v tom smyslu, že nerozvíjíš žádné osobní úsilí. Tento proces sám od sebe dodává úsilí, přirozenost dělá svoji práci.

**M:** Občas to tak je a jindy zase není, neustále to přichází a odchází.

**SUT:** Když si vzpomeneš, jaké to bylo, když jsi vyvíjel úsilí, a porovnáš to s touto

bezusilovnou zkušeností, nezdá se ti, že bezusilovný stav nastal, když jsi to vůbec nečekal a když jsi nevyvíjel žádné úsilí?

**M:** Ano!

**SUT:** Zdálo se ti tak úžasné, protože jsi to nečekal. Ale v momentě, kdy se zabýváme touto zkušeností a čekáme, že přijde, tak se to nestane! Musíme si vždy uvědomovat rozdíl mezi osobním úsilím a dhammou, která přebírá vedení. Dokud budeme neustále přehnaně usilovat a zkoušet praktikovat, budeme si myslet, že my jsme ti, kteří vytvářejí výsledky. Pokud ale převezme vedení dhamma, tak tohle zkoušení někam se dostat ustane. V tu chvíli bude probíhat pouze proces dělání toho, co je potřeba.

Pokud jsi osobně příliš zapojený do zkoušení praktikovat, nemůžeš vidět to, co se přirozeně děje. Když trochu poodstoupíš od své zkušenosti, jsi schopen vidět, jak proces uvědomování probíhá přirozeně. Proto se někdy ptám meditujících: "Všiml sis někdy, že můžeš slyšet i když zrovna nic neposloucháš, že vidění probíhá, i když se zrovna na nic nedíváš, a i když zrovna nedáváš pozor, tak mysl si již něco sama uvědomuje?"

Chtěl bych, aby se meditující dostali do fáze, kdy si uvědomí, že přirozenost uvědomování probíhá aniž by se na něco soustředili nebo něčemu věnovali pozornost. Byl bych rád, aby meditující, obzvláště ti, co už praktikují mnoho let, pouze rozeznali, že tohle je to, co se děje. Neustále si myslí, že jsou to oni, kdo praktikuje, ale po mnoha letech meditace už má jejich praxe momentum a oni potřebují trochu poodstoupit od své zkušenosti, aby viděli, že se tohle děje. Potřebují přepnout z dělání na rozeznávání.

Samozřejmě, že to není jednoduché náhle umět přepnout, umět okamžitě změnit styl. Ale je dobré mít tuto informaci, protože vám umožní alespoň někdy přepnout do nového režimu. Tento způsob vás naučí pomalu rozeznávat, co se děje, a pomůže vám opustit předešlý styl. Nedělání nebo nejá můžeme vidět pouze, když přestaneme věci dělat. Proto je momentum tak důležité. Když všechno běží svým vlastním tempem, tak vidíme, že do tohoto procesu není nikdo zapojen. Tohle všechno není potřeba zkoušet chápat, pokud budete praktikovat kontinuálně, porozumnění vyvstane samo od sebe. Jakmile budete mít porozumění, mysl začne vidět věci z této perspektivy častěji.

\* \* \* \* \*

**M:** Stále se mi nedaří opustit své staré zvyky. Byl jsem naučen tak, že mám být tím, kdo se snaží, kdo se záměřuje, kdo vytváří všímavost. Je pro mě těžké toto chápání opustit a otevřít se.

**SUT:** Nic si z toho nedělej, mnoho meditujících prochází stejným procesem. Obvykle začínáme tím, že se snažíme něco pozorovat. Potom, co dostaneme a pochopíme správné informace, jen čekáme a pozorujeme. Nakonec, když všímavost získá momentum, tak už nepotřebujeme nic dělat. Mysl ví sama, co má dělat. V této fázi již nedochází k žádnému osobnímu úsilí, můžeme to nazývat uvědomování bez úsilí.

Až se k tomuto stavu dopracuješ, musíš být opatrný, abys na něm neuplpl. Je možné prožívat stav uvědomování bez úsilí hodiny, dny, nebo i týdny a pak ho zase ztratit. Většině lidí to trvá mnoho let než začnou prožívat tento stav opravdu



přirozeně.

**M:** Je čekání a pozorování stejné jako nenásledovat objekt a nechat ho přirozeně přijít ke mně?

**SUT:** Ano, ale v podstatě používání slova „přijít“ není úplně správné, protože objekt je již přítomný. Objekt a mysl vyvstávají současně.

## PRÁCE DHAMMY

**M:** Můžete vysvětlit rozdíl mezi tím, čemu se obvykle říká osobní usilí a tím, čemu říkáte "Dhamma dělá svou práci" ?

**SUT:** Dám vám jednoduchý příklad - řekněme, že provádíte všímavost na dech a mysl se pozorností zatoulá jinam. Přivedete uvědomování k dechu, nebo ho prostě necháte jít s proudem? Přivádět ho k dechu je osobní úsilí. Nechat jít uvědomování s proudem je práce Dhammy.

**M:** Vypadá to jako opak toho, co obvykle slyšíme.

**SUT:** Přivádět pozornost k dechu může být užitečné pro začátečníky, a také když mysl potřebuje zklidnit. Ale já povzbuzuji všechny meditující aby si zůstávali vědomi čehokoliv, co se děje - čehokoliv, o co se mysl přirozeně zajímá.

\* \* \* \* \*

**M:** Mluvil jste o přirozeném uvědomování a nechat Dhammu dělat svou práci. Připadá mi těžké nechat mysl aby si prostě vybrala svůj objekt. Můžete vysvětlit celý tento proces otevření se, který umožňuje člověku stávat se více a více vnímavý k tomu co se právě děje a k chápání proč se to děje?

**SUT:** Mysl přirozeně uchopuje objekty - to je práce Dhammy. Zasahování do tohoto procesu a záměrné fokusování mysli na ten či onen objekt je osobní úsilí. Jestliže vám připadá obtížné nechat mysl aby uchopila jakýkoliv objekt, který si vybere, tedy pokud je toto matoucí, tak ji můžete přivést k hlavnímu objektu. Ale nepřipoutávejte se k tomuto objektu. Používejte ho jako bezpečné místo kam se můžete vrátit, ale umožňujte mysli jít taky jinam. Dovolte mysli poznávat několik objektů. Je v pořádku začít s jedním objektem, aby se zakotvilo uvědomování a koncentrace, ale potom bychom měli nechat mysl aby se uvolnila a otevřela. Některým meditujícím často nedělá dobře, když zjistí že si mysl uvědomuje několik objektů a potom se snaží ji přinutit, aby si uvědomovala pouze jejich hlavní objekt. Je potřeba, abyste si připomínali, že pro mysl, která je stabilní a má nějakou kontinuitu uvědomování, je přirozené, že si začne uvědomovat několik objektů. Znamená to že uvědomování se zesiluje. Říkám tomu ostré uvědomování.

Když si dovolíte poznávat mnoho objektů, pohybujete se směrem k vipassaně. Když svou pozornost přivádíte stále k jednomu objektu, děláte spíše samathový druh praxe.

Jestli chcete, aby vaše uvědomování a moudrost rostly, je potřeba abyste myslí dovolili poznávat více věcí.

Růst uvědomování prochází přirozeným vývojem. Můžete začít třeba jen s jedním objektem, řekněme s dechem. Po chvíli si začnete v těle uvědomovat několik objektů. Pak si všimnete, jak se cítíte, když si uvědomujete v těle všechny tyto objekty. Později začnete být schopni uvědomovat si nejen objekty a pocity, ale také mysl, která si uvědomuje, plus také vnitřní postoj, který je za tímto uvědomováním. Až dokážete vidět celý tento obraz, začnete chápat jak se všechny tyto objekty navzájem ovlivňují. Toto je chápání - toto je moudrost.

Ale musíte být trpělivý - rozvinutí tohoto procesu vezme nějaký čas. Nejdříve potřebujete praktivat uvědomování, a získávat tak hodně dat. Mysl pak bude tyto data řadit do různých proudů informací a tento proces bude nakonec přinášet znalosti. A proto je nejdůležitější, abyste nechal mysl rozšířit a uvědomovat si více a více objektů. Když mysl zůstává pouze s jedním objektem, tak nemůže získat mnoho dat a uvědomování a moudrost nemohou růst.

## UVĚDOMOVAT SI PŘI ČTENÍ

**M:** V těchto dnech mám více času na čtení; zajímalo by mě jak nejlépe udržovat uvědomování při čtení.

**SUT:** Kdo čte? Co čte?

**M:** To mysl čte.

**SUT:** Poznáváš tu mysl. Mysl čte, mysl chápe - s použitím vlastní inteligence.

**M:** Je nutné k tomu vyvíjet úsilí?

**SUT:** Ne záměrně během čtení - kdykoliv praktikuješ, potřebuješ vyvíjet úsilí abys rozpoznal, kdy mysl pracuje. Když už praktikujeme dlouhou dobu, když se sledování mysli stane zvykem, bude snadné vidět, že ve všech našich činnostech, ať už mentálních nebo tělesných, používáme mysl.

**M:** Někdy se ztratím v tom, co čtu.

**SUT:** Ano, to se může stát. Když jsi velmi zainteresován do toho, co čteš, máš sklon nechat se tím unést - mysl se do toho zasekne.

**M:** Takže se mám snažit, abych se neztratil?

**SUT:** Je jen potřeba, kdykoliv se ztratíš, aby sis toho všimnul. Můžeš zjistit jaký je rozdíl mezi tím, být kompletně zabraný do toho, co čteš, a tím zůstat při čtení uvolněný a bdělý. Je to jiný pocit.

## NESPRÁVNÝ PŘÍSTUP - SPRÁVNÝ PŘÍSTUP

**M:** Dnes jsem zjistil, že začínám být opravdu frustrovaný, mám pocit, že nerozumím, že nevím, co mám dělat, a že nevím, jak mám meditovat.

**SUT:** V takových situacích se nesnažte meditovat, ale prověřujte a zjišťujte, s jakým přístupem meditujete. Je potřeba, abyste rozpoznal, že se snažíte meditovat s nesprávným přístupem. Jste frustrovaný, protože máte nesprávný přístup.

\* \* \* \* \*

**M:** Je pro mě často obtížné pojmenovat můj přístup nebo moje emoce. Dokážu ale rozpoznat, jestli jsou pozitivní nebo negativní. Je dostačující být takto všímavý?

**SUT:** Ano, je. Není velmi důležité umět pojmenovat svůj přístup. Většina meditujících je tak zaměřena na meditační objekt, že zapomínají na to, aby sledovali mysl. Tím, že budete opakovaně prověřovat svůj přístup, vybudujete si zvyk, který vám umožní být si vědom stavu mysli, s kterým praktikujete. Až si navyknete pozorovat mysl, umožní vám to vidět všechno: přístupy, objekty, emoce, pocity a jakékoli změny, které se budou dít.

**M:** Myslím si, že doopravdy nerozumím tomu, co je to přístup. Je to nálada nebo to, jestli mám či nemám v mysli averzi?

**SUT:** Můžeš tomu říkat nálada nebo přístup. Je to ten pozitivní nebo negativní komentář v tvé mysli, který posuzuje nebo hodnotí cokoli, co se právě děje, cokoli, k čemu máme nějaký vztah. Řekněme například, že vidíš nějaké jídlo na stole a tvoje automatická reakce je „ach“. Jaký přístup je za touto reakcí? To je zřejmé, že? V takových chvílích vyjadřujeme svůj přístup. Naše přístupy se budou vždy nějakým způsobem projevovat.

**M:** Aha. A myšlenky jsou něco jiného než přístup?

**SUT:** Ano, ale můžou prozradit tvůj přístup; mohou být vyjádřením tvého přístupu. Stejným způsobem mohou představy, pocity, volby, rozhodnutí a některé fyzické a slovní výrazy indikovat náš přístup.

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

**M:** Obvykle je pro mě docela jednoduché vidět moje negativní přístupy a pak relaxovat a nechat je být. Ale někdy se moje mysl cítí zmatená a nevím, co mám dělat.

**SUT:** Jen pozoruj to zmatení. Kdykoli je moje mysl zmatená, přestanu dělat to, co dělám, a zůstanu jen sám se sebou a počkám, až se mysl zklidní. Dokud jsi zmaten, nemůže vyvstat žádná moudrost. Když se budeš snažit něco vyřešit se zmatenou myslí,

výsledkem budou jen zmatené odpovědi. Nezkoušej nic dělat, nezkoušej dokonce ani meditovat.

To stejné platí, i když jsi v pesimistické náladě. Nic nedělej. Protože cokoli, co budeš dělat, říkat, nebo o čem budeš přemýšlet, bude nějakým způsobem negativní. Jen sleduj tu špatnou náladu, dokud nepoleví. Bude to snadné, když budeš mít správný přístup. Až se mysl zklidní, budeš v pozici, kdy můžeš dělat moudrá rozhodnutí.

Tak jen sleduj to zmatení. Nepokoušej se to odehnat, nepřehlížej to, ale zvykni si to nezúčastněně sledovat. Kdykoli jsem z něčeho zmaten, přestanu o tom přemýšlet. Příčinou zmatení je absence jasnosti a moudrosti týkající se daného tématu. Když pak v takovém stavu zkusíme přemýšlet, vytvoří se pouze více zmatení. Sledování přítomných počitků a pocitů pomůže zklidnit mysl. Jakmile se mysl zklidní, může začít prozkoumávat situaci.

\*\*\*\*\*

**M:** Občas se mysl zdát být velmi rozmazaná, tak hodně rozmazaná, že se nemůžu na nic soustředit. Ať dělám, co dělám, nemůžu se na nic zaměřovat.

**SUT:** Nepokoušej se s tím nic dělat a rozhodně se nikdy nepokoušej na nic zaměřovat! Zkontroluj, jak se mysl cítí, když je rozmazaná. Je velmi pravděpodobné, že když se nám nedaří tak, jak si představujeme, tak si mysl myslí, že by s tím měla něco dělat, že by jsme měli udělat něco proto, aby se nám dařilo. Když je přítomen tento špatný přístup, je obtížnější pracovat se situací v daném okamžiku. Jestliže nevidíš nesprávný přístup, tak bude neustále ovlivňovat tvoje činy a reakce.

Když se nacházíš v obtížné situaci, nepokoušej se to změnit, ale raději se zastav a přemýšlej. Podívej se na tuto situaci a rozmyšlej o tom, co by bylo vhodné udělat, potom se znovu podívej na to, co se děje. Opatrně přemýšlet o plánu akce je daleko důležitější, než něco s danou situací dělat.

**M:** Jenže když je mysl rozmazaná, je dokonce obtížné myslet ...

**SUT:** Pouze to akceptuj tak, jak to je! To je absolutně nezbytné. Když nedokážeš nějakou situaci nebo potíže akceptovat, nemůžeš je sledovat. Jen připuť, že rozmazaná mysl je jedna z vlastností mysli, je to způsob fungování mysli v daném okamžiku.

**M:** Jenže, když je mysl rozmazaná, je v jakémisi zamlženém stavu ...

**SUT:** Tvůj přístup k tomuto stavu mysli je opravdu rozhodující. Když k tomu přistupuješ negativně, nic s tím nemůžeš dělat a nic se tím nenaučíš. Řekni si, že pocit rozmazanosti je stav mysli. Potom si řekni, že chceš porozumět tomu, jaký tento stav je a jak funguje. Takto se z té rozmazanosti stane objektem pozornosti. Sleduj, co se s ním stane. Začne být víc rozmazaný nebo méně? Ted' víš, co bys měl dělat - zkus to aplikovat příště, až mysl bude rozmazaná.

Zde je vidět, jak důležité jsou informace. Nedávno jsem říkal jednomu barmskému meditujícímu, aby si kdykoli, když pocítí emoce, položil otázku: „Budu se zapojovat do

emoce, nebo si jí budu vědom?", jinými slovy: „Budu sledovat jako nezúčastněný pozorovatel, nebo se budu nechávat emocí unášet?“ Toto změnilo praxi mnoha meditujícím. To, že přemýšleli o této otázce, že si jí pokládali, změnilo reakce jejich mysli. Potřebuješ si připomínat správné informace, abys mohl přemýšlet správným způsobem a měl správný přístup.

## OČEKÁVÁNÍ A TRPĚLIVOST

**M:** Jak je možné, že když máme očekávání, celá situace začne být negativní? Jak funguje tento proces?

**SUT:** Očekávání je projevem chtivosti, lobha. Příčina očekávání je v zaslepenosti (moha), protože si neuvědomujeme věci takové, jaké jsou. Kdybychom přijmuli věci takové, jaké jsou, neměli bysme očekávání, ale když nemáme porozumění, máme tendenci mít očekávání. Čím je očekávání silnější, tím silnější je i averze která vznikne, když se naše očekávání nenaplní.

\*\*\*\*\*

**M:** Jak může meditující rozvinout více trpělivosti?

**SUT:** Pozoruj dosa. Můj učitel mi vždy říkal, že problémy ve světě vznikají kvůli trojici lobha, dosa a moha. Dávej si na ně pozor. Pozorování špatných vlastností mysli je důležitější, protože pokud jsi schopný je držet v patřičných mezích, dobré vlastnosti se objeví automaticky. Proto jsem vybral pro název mé první knihy „Nedívejte se povýšeně na nečistoty“.

Zkoušel jsem praktikovat dobré vlastnosti mysli na mnoha meditačních kurzech, ale nikdy jsem se moc nezměnil. Nestal jsem se lepším člověkem. Bylo to proto, že jsem zanedbával pozorování špatných vlastností. Vlastnosti mé mysli se začaly zlepšovat, až když jsem začal pozorovat ty špatné. To, že jsem je kontinuálně a důsledně pozoroval, mi umožnilo pochopit jejich přirozenost.

**M:** Bylo by správné říci, že netrpělivost a očekávání jsou dvě hlavní nečistoty, na které si musíme dát pozor?

**SUT:** Ano, měli byste trpělivě pozorovat netrpělivost. Pozorování netrpělivosti vždy, když vyvstala, mi umožnilo být trpělivější.

\*\*\*\*\*

**M:** Někdy mám dojem, že prozkoumáváním zkušenosti manipulujeme - že je nějakým způsobem měníme, protože máme záměr a tento záměr vychází z očekávání nebo chtění.

**SUT:** Jestliže je za vaším prozkoumáním touha po nějakého výsledku - jiná než touha po porozumění - např. chtivost, aby se něco dělo, tak jak chcete, pak mysl situaci manipuluje. Kdykoli máte tento pocit, musíte prověřit váš přístup, abyste zjistili, jestli mysl doopravdy manipuluje. Prozkoumávání by mělo být otevřené a mělo by jen chtít vědět, co se přesně děje. Prozkoumávání není manipulování skutečnosti.

**M:** Já obvykle netoužím po určitých výsledcích. Spíš si uvědomuji, že existuje mnoho aspektů mé zkušenosti, kterých si mohu být vědoma. Proto by mě zajímalo, jak si vybírám konkrétní objekt, proč mysl tento objekt preferuje a jestli je za tímto výběrem nějaká chtivost.

**SUT:** Můžeš to také podrobit zkoumání. Zeptej se sama sebe, proč jsi si vybrala tento aspekt. Někdy to ale není tvůj výběr; je to automatický výběr mysli. Když prozkoumáš, musíš si pamatovat, že mysl dělá svoji práci. Když se budeš identifikovat s tímto procesem, bude se to hodně komplikovat. Ale když si budeš uvědomovat, co mysl dělá, že dělá určitá rozhodnutí, bude jednodušší pozorovat a prozkoumávat, jak mysl funguje.

Kdykoli zkoumáš, je velmi důležité, aby sis dávala pozor na očekávání. Může se stát, že jsi slyšela nebo četla o něčem, co se zdá být velmi podobné tvé meditační zkušenosti a - bez toho aniž by sis toho byla vědoma - můžeš ve světle této informace interpretovat nebo zmanipulovat svoji zkušenost.

\*\*\*\*\*

**M:** Velmi snadno se začnu nudit, když pozoruji mysl. Obzvláště během meditace v sedě.

**SUT:** Proč tě to nudí?

**M:** Asi proto, že očekávám, že se bude něco dít.

**SUT:** Ano, když chceme, aby se něco rychle stalo, mysl nechce čekat a začne se nudit.

**M:** Co bych měl dělat? Přestat meditovat?

**SUT:** Potřebuješ praktikovat trpělivost. Všiměj si nedočkavosti po výsledku pokaždé, když se v mysli objeví, a připomínej si správný přístup. Pouze tehdy, když je mysl jednoduchá, může vyvstat moudrost.

Komplikovaná mysl, která přemýšlí, očekává a plánuje, blokuje moudrost. Mysl musí být jednoduchá proto, aby mohla být v přítomnosti a aby viděla věci právě takové, jaké jsou. Když je všímavost opravdu právě tady a teď, mysl se nikdy nenudí.

\*\*\*\*\*

**M:** Mívala jsem mnoho očekávání při praxi a často jsem se připoutávala k výsledkům. Nyní ale zkouším od praxe nic nežadat. Pokouším se praktikovat jen proto, abych praktikovala. Je v pořádku od praxe nic nechtít?

**SUT:** Ano, je to v pořádku. Když jsou podmínky nebo příčiny naplněny, následky nebo výsledky z nich přirozeně vyplynou. Čekání na výsledky je chtivost. Moudrost rozumí tomu, že když pracujeme na podmínkách, výsledky se dostaví, a proto si s nimi nedělá starosti.

Dejte si ale pozor na mysl, ráda totiž kuje pikle. Můžete si myslet, že nemáte žádná očekávání, ale pak náhle se opět nějak vplíží zpátky. Takže nevěnujte příliš mnoho pozornosti zkušenosti, kterou při meditaci prožíváte, ale snažte se sledovat mysl. Když je totiž vaše pozornost více na mysli, daleko snadněji si všimnete, když se nějaká forma chtivosti vplíží zpátky.

## MODLITBA A MEDITACE

**M:** Jak důležité jsou modlitby-v porovnání s meditací?

**SUT:** Kolikrát denně se můžeš modlit?

**M:** Modlím se pokaždé po skončení meditace. Měl bych se modlit při meditaci nebo je lepší se modlit v jiný čas?

**SUT:** Meditace znamená být všímavý a mít správné porozumění. Můžeš si být vědom toho, že se odehrává modlení. Takže modlitba a meditace se mohou odehrávat ve stejný čas.

Brát v úvahu radu od Buddha je to samé jako modlit se k němu nebo mu vzdávat respekt. Buddhova rada jeho následovníkům byla, aby byli neustále všímaví, tak jak je to jen možné. Buddha lidem velice často připomínal, aby nebyli zapomětliví - „apamādena sampādeha“ v pálijštině. Proto pokaždé, když si vzpomeneme na tuto radu a praktikujeme všímavost, vzdáváme mu tím respekt. Modlitba nemusí být vyjádřena slovy; může to být postoj mysli. Tedy pokud jsme všímaví celý den, vzdáváme Buddhovi respekt také celý den.

Slovo Buddha znamená "ten kdo ví" a vědění je charakteristika moudrosti. Kdykoliv kultivujeme moudrost, je to jako kdybychom pozvali jeho samotného. Je to téměř jako kdyby jsme s ním v tu dobu byli.

## NEBE A PEKLO

**M:** Koncepty o pekelných světech, nebeských světech a přerozování se mi velmi těžko přijímají. Jiná učení v buddhismu jsou velmi přímočará protože je dokážu začít praktikovat a přímo je zažívat. Můžete mi nějak poradit jak nahlížet na tyto koncepty ?

**SUT:** Nemusíte věřit v jiné světy ani v přerozování. Jen pokračujte v praktikování. Az bude moudrost větší, mysl začne tyto věci chápat správným způsobem. Jiné světy můžete vidět jako jiné kvality mysli. Když se cítíte mizerně, tak mysl je v pekle. A když jste v džáně, jste v nebeském světě. Život vždy odráží kvalitu mysli. Když opravdu rozumíte mysli, rozumíte světu. Není potřeba abyste věřili něčemu co nedokážete intelektuálně pochopit. Jen pokračujte v prozkoumávání. Pokračujte a ucte se z vaší osobní zkušenosti.

## PŘIPOUTANOST K VŠÍMAVOSTI

**M:** Je v pořádku být připoután k všímavosti?

**SUT:** Ne, není! Není třeba být k všímavosti připoután; všímavost se rozvíjí díky momentu (setrvačnosti). K čemu byste mohli být připoutáni? Měli bychom se vyhnout jakékoli připoutanosti. Samozřejmě, že je možné, že se nějaký druh připoutanosti rozvine, ale žádný z nich není prospěšný.

## CHTÍT BÝT LEPŠÍ

**M:** Často pozoruji, že chci, aby ostatní nebyli tak dobří a já pak mohl vypadat nejlíp.

**SUT:** To je dobré, znamená to, že znáš svoji mysl! Přirozeností mysli je, že vždy chce být lepší než ostatní, že chce ostatní vidět jako podřadné. Pouze tehdy když to rozpoznáme, máme příležitost ke změně.

**M:** Jak mohu dovedně pracovat s tímto postřehem?

**SUT:** Podívej se, jaké to je, když je v mysli tato myšlenka. Uvidíš, že to není příjemné. Jestliže budeš rozpoznávat své pocity pokaždé, když takové myšlenky vyvstanou, mysl pozná lépe nepříjemnost, jež při nich vyvstává, a nebude už taková chtít být. Nejen, že si mysl uvědomí, že takové myšlenky jsou nepříjemné, také zjistí, že je zbytečné tyto myšlenky mít a že jsou neprospěšné. Jakmile tomuto mysl porozumí, jednoduše jich zanechá.

## ULPĚNÍ NA ‚JÁ‘

**M:** Mnoho jsem v životě dokázala a hodně jsem trpěla. Nyní opravdu oceňuji tuto praxi, ale přesto jsem stále hodně upoutána ke svému ‚já‘, k té osobě, která všechno tohle dělá. Mám hrůzu z představy, že se mám svého ‚já‘ vzdát.



**SUT:** Nemusíš v nic věřit a nemusíš se ničeho vzdávat. Potřebuješ jen praktikovat. Nikdo zde doopravdy nevěří, že ‚já‘ neexistuje.

**M:** Připadá mi to, jako bych se měla propadnout do nějaké prázdnoty.

**SUT:** To je jen proto, že tomu nerozumíš. Nemělo by smysl zkoušet vzdát se svého ‚já‘. Nedělej si s tím starosti. Pokud máš radost z praxe a zájem o ní, je vše v pořádku. Potřebuješ pouze vstřebávat informace, které jsi dostala a potom zkoumat. Nemí nutně zkoušet věřit v existenci nebo neexistenci čehokoli.

## CHTIVOST A MOUDROST

**M:** Je možné mít něco rád a nemít přitom chtivost?

**SUT:** Řekněme to takto: moudrost také touží po věcech, ale má jinou motivaci. Moudrost chápe opravdovou přínost z něčeho a proto se k tomu přibližuje. Je to velmi odlišné od chtivosti nebo chtíče.

**M:** Myslel jsem mít něco skutečně rád, jako procházka lesem a poslouchání zvuků datla.

**SUT:** To je chtivost. Řeknu vám jiný příklad. Někteří lidé, po té co slyšeli o Nibbáně, se snaží praktikovat velmi tvrdě, protože to chtějí získat. Toto je také chtivost. Nemají představu co to Nibbána vlastně je. To je stejné jako snažit se vydělat spoustu peněz a myslet si, že až je získáte, můžete si splnit jakékoliv přání.

Když moudrost něco chce, tak není přitomno žádné rozrušení - není tlačena potřebou dostat to okamžitě. Rozumí bezprostředním podmínkám pro dosažení cíle a bude vytrvale pracovat na jejich naplnění. Moudrost vždy vidí obě stránky - tu dobrou i tu špatnou. Vidí věci z různých úhlů.

Jestliže moudrost vidí černou, tak taky rozumí, že to není bílá. Jestliže vidí dukkha, tak rozumí, že musí být možný i opak dukkha a to je to, o co mysl následně usiluje. Když je přítomna moudrost, tak nikdy nebude frustrace, zklamání, nebo deprese z toho, že ještě nebylo dosaženo cíle. Protože je přítomno opravdové porozumění, tak ví, že pouze udržováním se na cestě se tam nakonec dostane.

A na druhé straně chtivost - ta bude vždy zklamaná dokud nedosáhne svého cíle.

\* \* \* \* \*

**M:** Když dělám meditaci v sedě, jsem si vědoma různých objektů. Při spojení s jedním z objektů je častokrát přítomna touha. Jak se můžu takovýchto nečistot zbavit, abych doopravdy meditovala?

**SUT:** Nesnažte se té touhy zbavit! Rozpoznávejte, že je touha přítomna - to stačí. Chcete pouze rozpoznávat co se děje. Nechcete se do toho zapojovat. Když pocítíte touhu a začínáte si ji uvědomovat, zůstává stejná, nebo se zesílí?

**M:** Jestliže je silná na začátku, tak se zesílí. Častokrát jsem v ní ztracená.

**SUT:** Jestliže touha vyvstává kvůli určitému objektu, měla byste přestat pozorovat tento objekt. To není Dhamma-objekt, je to objekt touhy. Objekt, který potřebujete v takovéto situaci sledovat, je přímo ta samotná touha. Sledujte pocity, které s touhou přicházejí. Jak myslíte, že byste tu touhu měla pozorovat. Z jakého úhlu pohledu?

**M:** Asi bych se měla snažit nestotožňovat se s ní.

**SUT:** Ano. Připomínejte si, že touha je prostě přirozený jev. Není to vaše chtivost. Tohle k ní vytvoří drobný odstup a umožní vám pozorovat jí více objektivně. Taky se snažte sledovat intenzitu té touhy - narůstá nebo se snižuje? Jestli jste schopna pozorovat toto, můžete se sama sebe ptát, proč narůstá nebo se snižuje.

## **MOUDROST SE NEPŘIKLÁNÍ K LIBOSTI ČI K NELIBOSTI**

**M:** Mám pocit že to vedro je v posledních dnech nesnesitelné.

**SUT:** A co s tím tedy děláte? Stěžujete si nebo meditujete?

**M:** Na meditaci je příliš horko.

**SUT:** Kdykoliv si vaše mysl stěžuje, tak to je nejlepší čas na meditaci! Když je vaše mysl rozrušená, je potřeba abyste se podíval na váš vnitřní postoj a prověřoval své myšlení. Co je to horko? Je to přirozený jev - to je správný náhled. Jestli dovolíte své mysli aby horko soudila jako špatné, bude si vždy stěžovat. Je proto velmi důležité abyste si nejprve srovnal svůj postoj tak, že změníte způsob jakým se díváte na tu situaci dříve než začnete něco měnit s okolím. Poté co jste situaci akceptoval se správným náhledem, tzn. poté co jste si připomínal, že horko je pouze přirozený jev, potřebujete prozkoumávat svou mysl. Jaké to je cítit averzi? Jak silná je vaše nelibost? Jestliže se díváte na averzi se správným postojem, správným náhledem a správným myšlením, vaše pocity se zklidní.

**M:** Takže se nemám snažit na nic se zaměřovat?

**SUT:** Pouze si uvědomujte nepříjemný pocit. Nevynášejte žádné soudy o tom co se děje - akceptujte tu situaci.

**M:** Ale když to horko bude příliš silné, tak by to mohlo být nebezpečné pro mé zdraví.

**SUT:** Když je vaše zdraví opravdu ohroženo, tak samozřejmě musíte udělat něco abyste se schladila. Ale ujistěte se, že se z toho nestává automatická reakce. Vždy se

snažte akceptovat tu situaci a dívejte se na svou averzi než to uděláte. Přirozená tendence mysli je, že si vychutnáva to co se jí líbí a vyhýbá se tomu co se jí nelíbí. Moudrost jde střední cestou - moudrost se nepřiklání ani k libosti ani k nelibosti. Pouze akceptuje situaci takovou jaká je a udělá s ní něco pouze tehdy je-li to opravdu nezbytné. Jestliže chcete, aby mysl byla míruplná, potřebujete kultivovat moudrost více a více.

97

## POZOROVÁNÍ MENTÁLNÍCH PROCESŮ

**M:** Zkousím porozumět mysli. Občas se zdá být téměř hmatatelná, jindy zase velmi prchavá. Můžete říct něco o mysli?

**SUT:** Když začínáme pozorovat mysl, zdá se nám být prchavá, protože nejsme zvyklí ji pozorovat. S prohlubováním této praxe, se stává mysl stále více zjevná. Postupně je víc a víc zřejmá, svým způsobem, je to jako byste pozorovali tělesné počítky. Je velmi důležité rozpoznávat, co se v mysli děje. Někdy je klidná a šťastná a jindy rozrušená a nešťastná. Jasným pozorováním těchto stavů časem pochopíme proč vyvstávají. Uvidíme, jak naše myšlenky a naše představy ovlivňují naše emoce. Uvidíme, jak je naše chování a myšlení ovládáno názory a hodnotami, kterým slepě věříme, obvykle již od mládí, a také si pak uvědomíme, jak jsme k nim připoutáni. Tím, že si začneme být vědomi těchto názorů a hodnot, máme šanci začít používat moudrost, ta nám umožní je znovu zhodnotit, přestat na nich ulpívat a případně je nahradit za užitečné názory a hodnoty.

\*\*\*\*\*

**M:** Když je mysl v pozitivním stavu, záměrně se sám sebe ptám: 'Co je příčina tohoto stavu?' nebo 'Co je následkem tohoto stavu?'. Je nezbytné to dělat? Musím na to totiž vynakládat dost úsilí a rozrušuje mě to.

**SUT:** Neklad'te si otázky, když vám způsobují neklid. Nejde o to zkoušet porozumět intelektuálně! Je důležité udržovat kontinuální všímavost. Jestliže rozpoznáte všechny mysli, které se dějí, a co mysl dělá a jak se cítí, příčina a následek budou pochopitelné. Jestliže budete mít zájem o proces pozorování, mysl začne automaticky zkoumat vztah mezi příčinou a následkem. Když budete pozorovat kontinuálně, bude si vědomi stavů mysli před tím, než vyvstane dobrý stav mysli a rovněž rozpoznáte, jak se vytrácí. Pozorováním celého procesu mysl rozpozná příčinu a následek.

.....

**M:** Jaký je nejlepší způsob pozorování aktivit mysli?

**SUT:** Nezaměřujte se na žádný předmět! Pouze tehdy když nezaměřujete, můžete rozpoznat mysl. Když máte brýle a na nic se nedíváte, snadno si všimnete, že máte brýle. Když se však na něco díváte, nevšimnete si, že máte na sobě brýle. Podstata

mysli je podobná; buď se zaměřuje ,ven' nebo - když se nezaměřuje - se velmi přirozeně stahuje ,dovnitř'. Jenom když se nezaměřujete ,ven', může si být mysl vědoma sebe sama.

## VIDĚT ROZDÍL MEZI MYSLÍ A PŘEDMĚTEM

**M:** Moje všímavost je dobrá, dokážu vidět rozdílné aktivity mysli celkem kontinuálně v průběhu celého dne, ale nejsem si jistá, jestli jsem si vědoma pozorování těchto aktivit nebo jestli je jen pozoruji. Dám vám příklad: při meditaci v chůzi vyvstal nějaký zmatek. Když jsem si začala být vědoma pozorování zmatku, mysl se pak zjasnila. Bylo zřejmé, že se jednalo o všímavost pozorování.

**SUT:** To je proto, že vlastnosti zmatené mysli a pozorující mysli jsou velmi rozdílné.

**M:** Přesně tak. Proto je to tak jasné. Ale když je mysl klidná a míruplná, není tak zřejmé, že to pozoruji.

**SUT:** Ale to, co se děje, a pozorování samo jsou velmi různé, je to tak?

**M:** Ano, když je v mysli stav zmatení nebo neklidu, jsou velmi různé.

**SUT:** Když zkusíš pozorovat klidný a míruplný stav mysli, je přítomna touha vidět tento stav jasněji?

**M:** Ano

**SUT:** Nezkoušej to vidět jasněji!

**M:** To je dobré vědět.

**SUT:** Jestliže dokážeš vidět rozdíl mezi pozorováním a pozorovaným při jednom stavu mysli, postupně budeš schopná vidět to i u ostatních stavů. To, že jasně uvidíš rozdíl mezi pozorováním a pozorovaným, mezi myslí a předmětem, je druh vhledu. Můžeš si pokládat otázky: ,Co je předmět, co je mysl?' Potom ale musíš nechat mysl, aby dělala svou práci. Neočekávej odpověď! Jestliže je přítomno očekávání nebo jiný druh lobha, mysl bude zmatená.

**M:** Ano, očekávání je přítomno!

**SUT:** Nerozpoznání toho, že nějaké očekávání se vplížilo do pozorování, je hlavním problémem mnoha meditujících. Takže vždy zkontroluj svůj přístup, než začneš něco dělat. Neočekávej výsledky! Když mysl nemá vůbec žádnou touhu, vše je velmi jasné. Nemusíš pozorovat velmi usilovně. Když už se mysl pohybuje prospěšným směrem, bude tak pokračovat a věci se začnou rozvíjet přirozeně.

**M:** Je pravda, že jsem se snažila velmi usilovně.

**SUT:** Úsilí musí být vybalancované. Je potřeba praktikovat správně, s rovnováhou, kontinuálně a moudře.

# POZOROVÁNÍ POCITŮ A EMOCÍ

**M:** Jak mohu rozpoznat mé vlastní pocity a emoce od těch, které zakouším protože na mě působí ostatní lidé?

**SUT:** Pokud svoji mysl budeš pozorovat neustále, bude to zřetelné. Když si uvědomuješ myšlenky a pocity zatímco jsi v kontaktu s ostatními, uvidíš jak se vzájemně ovlivňují.

**M:** Takže budu schopen vidět, které pocity jsou ovlivněny ostatními?

**SUT:** Ano, uvidíš, jak jejich myšlenky a pocity ovlivňují tvoje pocity a myšlenky a naopak. Uvidíš, jak jsou tvoje pocity ovlivněny tím, co říkají a jak to říkají. Je důležité uvědomovat si svoji reakci ať už je situace jakákoliv.

\*\*\*\*\*

**M:** Pokračovala jsem v pozorování pocitu frustrace, který jsem vám zmínila při posledním setkání. Byl jakoby v pozadí, ale byl neustále přítomen. Poté jsem si toto ráno uvědomila, že jsem byla frustrována kvůli tomu, že jsem velmi osamocená. Když jsem to takto uviděla, frustrace zmizela.

**SUT:** Když dohlédneme na pocity, tak se nemohou rozrůst, nemohou se stát intenzivními. Když pozorujete pocity, zjistíte také, odkud přicházejí a kde začaly. Jelikož jste si nebyla vědoma samoty, přeměnila se na něco jiného, na frustraci, ale poté vás neustálé pozorování pocitu frustrace vedlo zpět, k bodu, kde ta frustrace začala.

**M:** Vždycky jsem věřila, že se emoce mění velice rychle a že nezůstávají v těle. Moje zkušenost byla ale odlišná. Mohla jsem je cítit v těle a neměnily se vůbec rychle.

**SUT:** Vidět povahu mysli, např. vidět neustálé a rychlé změny, se může přihodit pouze, pokud je mysl velmi jasná, klidná a silná. Mysl není ani v těle a ani mimo něj, ale je s tělem vždy spojená. Neustále s ním interaguje. Proto prožíváme, že určité emoce působí na určité části našeho těla. Můžeme pocítovat, že emoce zůstávají v našem těle, ale v podstatě se jedná pouze o tuto interakci.

\*\*\*\*\*

**M:** Uvažoval jsem o tom, že bych v meditaci v sedě kontemploval některá témata. Při meditaci v chůzi se můžou objevit pocity, nálady.. atd, ale moje mysl není dostatečně usazena k tomu je prozkoumat. Ale když medituji v sedě, mohu tato témata záměrně vyvolat a prozkoumat je a použít tento způsob zkoumání k jejich porozumění. Takto do meditace spíše něco přináším, než abych pozoroval to, co vyvstává. Nekontempluji to intelektuálním způsobem ale pomocí zkoumání.

**SUT:** Ano, to lze. Když je mysl připravena, tak to lze. Pokud je mysl celkově stabilní, když je dobrá všímavost a dostatek samādhi, můžeš tyto emoce vyvolat k tomu, abys je prozkoumal.

Jeden meditující zakoušel silnou nenávist pokaždé, když si vzpomněl na určitý konflikt, který měl s někým. Řekl jsem mu, aby pozoroval svoje pocity pokaždé, když se tato vzpomínka objeví a poradil jsem mu, aby přešel na neutrální předmět kdykoliv, když pocítoval, že dané pocity jsou příliš intenzivní a aby je pozoroval znovu pouze, když jeho mysl bude více stabilní. Také jsem mu doporučil, aby kdykoliv, když se jeho mysl cítí dostatečně pevná, stabilní a klidná, vynesl tuto vzpomínku na povrch k tomu, aby se od ní mohl něco naučit. On to tak prováděl po určitý čas a pomalu pomalu začal této události rozumět a poté v určitý moment už nepocítoval žádnou nenávist, když se vzpomínka té události nebo představa toho dotyčného objevila. Byl schopen tomu člověku odpustit, protože opravdu porozuměl dané situaci.

\* \* \* \* \*

**M:** Mám nejasnosti týkající se vedanā. Je dostatečné vědět pouze, že existují příjemné, nepříjemné a neutrální pocity?

**SUT:** Vedanā je aktivita mysli. Je rozdíl mezi touto aktivitou pocítování a naším vnímáním pocitů jako příjemných, nepříjemných a neutrálních. Vedanā znamená pocítování nebo cítění něčeho, vcítění se v něco, zatímco příjemné, nepříjemné a neutrální jsou naše interpretace pocítování.

**M:** Musíme si být tedy vědomi tohoto procesu cítění nebo spíše charakteristik příjemné, nepříjemné a neutrální?

**SUT:** Musíme znát obojí. A je důležité porozumět tomu, že zastupují různé funkce mysli, agregát pocítování a vnímání. Funkce vnímání /sa ā/ je interpretovat pocítování /vedanā/ jako příjemné, nepříjemné či neutrální. Funkce vedanā je pouze pocítovat.

**M:** To znamená, že si musíme uvědomovat aktivitu pocítování jako odlišnou a oddělenou od příjemného, nepříjemného a neutrálního.

**SUT:** Ano, správně. Můžeš dále rozlišovat mezi pocítama. Pokud mysl interpretuje určitý tělesný pocit jako příjemný /sukha/, obvykle dá okamžitě vzniknout příjemnému mentálnímu pocitu /somanassa/. Když je tělesný počitek interpretován jako nepříjemný /dukkha/, obvykle dá vzniknout nepříjemnému mentálnímu pocitu zvanému domanassa. Reakce na neutrální tělesný pocit /adukkha-m-asukhā/ bude vyrovnanost.

**M:** Fungují vedanā a sa ā vždy společně?

**SUT:** Ano, vedanā se dotýká všeho, společně s vědomím a ostatními mentálními faktory. Díky aktivitě vedanā zakoušíš tento svět.

**M:** Je obtížné uvědomit si vedanā? Je to subtilní?

**SUT:** Ano je to docela subtilní. Neutrální pocity jsou v porovnání s příjemnými nebo nepříjemnými pocity docela subtilní. Proces pocítování je dokonce subtilnější. Není

jednoduché uvědomit si jej. Být si vědom toho jak funguje mysl vyžaduje hodně praxe; není to běžné poznání, je to velice subtilní proces porozumění.

\* \* \* \* \*

**M:** Když jsem dělal meditaci vleže, vnímal jsem pocit jako nepříjemný, ale jeho cítění nepříjemné nebylo. Později vznikl jiný pocit a mysl zaregistrovala „šťěstí“. Tentokrát byl pocit vnímán jako příjemný, ale samotné jeho cítění příjemné nebylo.

**SUT:** Uvědomoval sis pocity, ale v mysli, která si je uvědomovala nebyla přítomna lobha/chtivost/nebo dosa /nenávist/ k tomu, co bylo cítěno. Takže nebyla přítomna žádná reakce příjemnosti nebo nepříjemnosti /domanassa nebo somanassa/. Mysl pouze zaregistrovala zkušenost jako nepříjemnou nebo jako příjemnou. Nereagovala na ni, např. neúčastnila se na tom pocitu.

**M:** Ano, to je shodné s mou zkušeností.

\* \* \* \* \*

**M:** Zmínil jste, že pocity nemusejí být kategorizovány na příjemné, nepříjemné nebo neutrální. Někdy shledám, že mně to pomáhá k jejich rozpoznání. Když rozpoznám, že je něco velice příjemné, pomáhá mi to vidět, jak jsem k tomu připoután a jak trpím, když to nemám. Mohl byste to komentovat?

**SUT:** Nelze se vyhnout zakoušení příjemných, nepříjemných nebo neutrálních pocitů. Přirozeně se odehrávají. Radím meditujícím, aby příliš nevěnovali pozornost příjemnosti či nepříjemnosti, protože tím tak vlastně podporujeme daný příjemný nebo nepříjemný pocit.

Chtěl bych, aby meditující věnovali více pozornosti procesu cítění než charakteristikám příjemná, nepříjemná nebo neutrální. Uvědomovat si cítění je jemnější než uvědomovat si dané charakteristiky; znamená to uvědomovat si jej jako mentální aktivitu.

**M:** Někdy jsou příjemné pocity nepříjemné a někdy jsou nepříjemné pocity příjemné.

**SUT:** Ano, zdali je či není něco zakoušeno jako příjemné či nepříjemné, záleží na tom, zdali je v mysli přítomná chtivost nebo odpor. Když je v mysli hodně chtivosti, tak se věci jeví jako příjemné, když má mysl averzi, věci se jeví jako nepříjemné. Když je nám zima, je nám teplo příjemné, ale když už se zahřejeme, je nám teplo nepříjemné.

Skutečnou aktivitou mysli je cítění a já bych po meditujících chtěl, aby tuto skutečnost rozpoznali. Musíme se naučit vidět, že mysl cítí, že mysl provádí činnost cítění.

## Vidění a slyšení – dívání se a poslouchání

**M:** Minulý den jste zdůrazňoval důležitost vidění a slyšení v protikladu ke zrakovému předmětu a zvuku. Stále tomu nerozumím. Můžete mi to vysvětlit?

**SUT:** Nevěnuj pozornost určitému zvuku. Uvědomuj si to, že slyšíš. Slyšení znamená, že víš, že mysl poznává zvuk, že si uvědomuješ zvuk a poznávající mysl. Pokud si uvědomuješ slyšení, můžeš si uvědomovat mnoho rozličných zvuků. Pokud se zaměříš na jeden určitý zvuk, budeš zahlcen koncepty jako např. přemýšlením o zdroji zvuku, o směru odkud zvuk vychází, atd. a nemůžeš si tak uvědomovat mysl. Takže věnuj pozornost procesu slyšení nikoliv předmětům slyšení. To samé platí pro vidění.

\* \* \* \* \*

**M:** Pokud někomu naslouchám a dávám pozor tomu, co říká, reaguji na něj tak dobře, jak jen můžu, musím si být také vědom faktu, že se odehrává slyšení, nebo že se odehrává konverzace, nebo že sedím v pokoji, nebo že slyším zvuky, atd? Když jsem se to takhle pokoušel praktikovat, cítil jsem, že jsem byl velice rozrušen a rozpolcen.

**SUT:** Pokud nejsi velice zkušený, budeš inklinovat k následování předmětů. Pokud to takto budeš provádět, pokud se budeš pokoušet být si vědom tolika věcí zároveň, bude se zdát, že jsi rozrušen a rozpolcen.

Začni tím, že si budeš uvědomovat svoje pocity. Je velice důležité poznat, jak se cítíš, zatímco někomu nasloucháš nebo se s někým bavíš. Jsi podrážděný? Jednoduše buď v přítomném okamžiku s tím co právě je, s tím cokoli cítíš. Zaznamenáš, že kdykoliv máš pocit stability a soustředěnosti, mysl se začne rozpínat a ty budeš schopen zaznamenat ostatní zkušenosti, aniž by ses o to pokoušel. Když je mysl v tomto klidném a vnímavém stavu, je to jakoby předměty přicházeli k tobě. Meditující, kteří rozumí tomu, jak funguje jejich mysl, mohou být v tomto vnímavém stavu pozornosti a jsou spokojeni s čímkoliv, co jejich mysl ví.

**M:** Takže to je nesprávná praxe naslouchat a poté si být vědom faktu, že naslouchám?

**SUT:** Nenazýval bych to nesprávnou praxí, jenom si myslím, že to může být ze začátku obtížné, když nejsi zkušený ve všímavosti, zatímco jsi v kontaktu s ostatními.

Když nasloucháš, co je naslouchání, jak nasloucháš?

**M:** Mám k tomu uši a také využívám mysl.

**SUT:** To je ono; je to mysl, která naslouchá. Musíme zaznamenat to, co mysl dělá. Je naslouchání stejné jako slyšení?

**M:** Slyšení je pasívní a naslouchání je aktivní.



**SUT:** Ano, i když se nepokoušíš naslouchat, jsi schopen slyšet. Dokonce i když se nepokoušíš dívat, jsi schopen vidět. Takže pokud se nepokoušíš být si vědom své zkušenosti, může si jí být mysl vědoma?

**M:** Hm, odpověděl bych: Jak se to vezme.....

**SUT:** Dobrá, předpokládejme, že jsi něčemu naslouchal a obvykle věnuješ pozornost svému dechu, ale teď se mysl přesunula a cítí něco na jedné z tvých rukou. Čemu teď budeš věnovat svoji pozornost?

**M:** Myslím, že mé ruce.

**SUT:** Ano, není třeba přesunovat mysl do nějakého místa. Mysl to dělá už sama; ty musíš pouze rozpoznat, co mysl dělá. Pokud chceš porozumět přirozenosti věcí, musíš věcem nechat přirozený průběh. Přenášení pozornosti „zpět“ k něčemu je vyvíjení osobního úsilí. Pro začátečníka to může být nezbytné, ale po nějakém čase to není třeba.

Místo poslouchání zvuku bychom si měli být vědomi toho, že se odehrává slyšení. Ve slyšení je zahrnuto vědomí zvuku, to je to, co nazýváme slyšení. Takže vše už je přítomno. Nyní hovořím a ty mě posloucháš. Slyšíš zvuk, který pochází ode mě, nebo slyšíš zvuk, který už je tvojí zkušeností, který je už v tobě a ne někde „venku“? Takže tím, že zůstáváš v sobě, můžeš vědět o všem.

\* \* \* \* \*

**M:** Mám nějaké nejasnosti ohledně všímavosti vidění. Jenom jsem se díval z okna a pozoroval jsem, jak mysl věci označuje, že pokaždé používá koncepty. To se děje přirozeně. S tím jak se tyto věci samočinně odehrávají, jak můžu vidět povahu věcí, tak jak jsou? Jak si můžu uvědomovat samotné vidění?

**SUT:** Není třeba se zbavovat toho, co mysl přirozeně dělá. Mysl je realita a ty ji můžeš rozpoznat tím, jak sama funguje. Vnímání /sa ā/ je jedna z funkcí mysli a ty ji nemůžeš zastavit. Stačí rozpoznat, že vnímání je určitá funkce mysli a připomenout si, abychom se neidentifikovali s tímto procesem.

Když nahlížíme na pět našich fyzických smyslových bran, je velice zřetelné, že dotýkání, čichání a chutnání se objevují v těle. Proč je to tak, že vidění a slyšení se odehrávají „venku“? V podstatě vidění a slyšení se odehrávají také „vevnitř“, právě zde. Ale my věříme konceptům, které mysl používá; věříme vnímání, které vnímá určitou vzdálenost.

Jak tedy rozpoznáme realitu vidění ve vidění? Když věnuješ pozornost tomu, co vidíš, tak vnímáš koncepty jako jsou tvar, barva, vzdálenost, velikost, atd. Ale říká se, že realita, žádný tvar, velikost a formu nemá! Jak si tedy můžeme uvědomit tuto realitu?

Klíčem k tomu je rozpoznání vědomí. Jsme schopni rozpoznat ten fakt, že víme? Má vědomí barvu, rozměr nebo tvar? Musíme rozpoznat tuto mysl. Co ví? Ví svůj předmět. Předmět je realita, realita za koncepty.

Bez porozumění nemůžeme realitu poznat, ačkoliv se snažíme, jakkoliv jen to jde. Všímovost vidí koncepty a porozumění zná realitu.

\* \* \* \* \*

**M:** Je pro mě obtížnější být si vědom vidění a slyšení než být si vědom tělesných počitků. Proč to tak je?

**SUT:** Každý má tento problém. Pach, chuť a tělesný počitek jsou vnímány jako odehrávající se uvnitř těla ale vizuální předmět a zvuk jsou vnímány jako odehrávající se venku. Je to proto, že věříme konceptům „tam venku“, „směr“, atd. V podstatě to co vidíme a slyšíme se také odehrává vevnitř; v podstatě neexistuje vnější svět. Vše, co prožíváme se děje v mysli. Svět je kreací mysli. Takže není třeba se dívat ven; všechno se odehrává přímo zde v našich vlastních myslích.

## MYŠLENKY

**M:** Začal jsem si být vědom toho, že v mé mysli je hodně myšlenek.

**SUT:** Poznáváš pouze myšlenky? Nebo rozumíš tomu, že se manifestuje pouhá mysl? Nebo rozumíš charakteristice vznikání?

**M:** Nejsem si jistý.

**SUT:** Většina lidí poznává pouze myšlenky, ale nerozumí tomu, že je to pouhá mysl, která se manifestuje. Někteří rozumí, že se manifestuje pouhá mysl, ale nerozumí charakteristice vznikání. To reflektuje různé úrovně jejich porozumění.

\* \* \* \* \*

**M:** Někdy v mé mysli nic není. Jsem si vědoma pouze těla.

**SUT:** Vždycky se v mysli něco odehrává. Kdykoliv nahlédneš mysl, zjistíš, jak se cítíš. Jsi uvolněná nebo ne, jsi napjatá nebo ne? Také se podívej, zdali jsou přítomné nějaké myšlenky.

**M:** Inklinuji k tomu být myšlenkama unášena.

**SUT:** To nevádí. Můžeme se v myšlenkách někdy ztratit. Když nahlédneš svoji mysl a zaznamenáš myšlenky, tak u nich neprodívej, pouze rozpozněj, že je přítomno myšlení.

\* \* \* \* \*

**M:** Pravidelně shledávám, že se ztrácím v myšlenkách. Je přítomen určitý odpor vůči uvědomování. Mysl nalézá potěšení být pohlcená myšlenkami. To se děje, když vím, že nakonec z takto volně nechané mysli vyvstává hodně napětí.

**SUT:** Mysl pracuje na základě zvyku. Rozumíš trochu tomu, že tento zvyk způsobuje napětí, ale moudrost je slabá a tento zvyk je silný. Proto je pro tebe opravdu důležité podívat se, co motivuje tvoje myšlení. Musíš opravdu dávat pozor a zaznamenávat, že

mysl chce přemýšlet, že chce být pohlcena myšlenkou. Zaměř pozornost na intenzitu této touhy, zaznamenej, zdali se snižuje nebo zvyšuje. Zjistíš, že když se snižuje, myšlenky nepřichází a když se zvyšuje, myšlenky začínají přicházet. Zároveň se nezapomeň ptát sama sebe, zdali je přítomna všímavost, zdali všímavost pracuje. Ale nesnaž se být všímavý. Musíš být v roli dohlázele. Musíš pouze nahlížet, zdali všímavost dělá svoji práci.

\* \* \* \* \*

**M:** Je pro mě výzvou pozorovat svoje myšlenky. Zachytnu záblesk svých myšlenek, ale je pro mě obtížné zůstat zakotven. Lehce se zaplétám do příběhu.

**SUT:** K tomu přispívají dva faktory. Jeden je, že všímavost není dostatečně silná, druhým je nedostatek zkušeností nebo nedostatek praxe. Většina lidí má velmi málo zkušeností s rozpoznáváním myšlenek, např. s přijetím faktu, že myšlenka přichází a s bytím si vědom této myšlenky. Většina lidí je navyklá zaměřovat se na myšlenky takovým způsobem, aby myšlenky zmizely.

Já radím začátečníkům jednoduše rozpoznat myšlenku, přijmout ji a potom přenést jejich pozornost k jakémukoliv předmětu, který pozorovali předtím. Když toto dělají, tak je to opět zakotví. Nepřetržitě pozorování myšlenek by je vtáhlo zpět do obsahu příběhu. Toto můžeš zkoušet znovu a znovu, tedy rozpoznat, že myšlenka přichází a přenést pozornost k čemukoliv, co jsi pozoroval předtím. To posiluje všímavost. Pokud se ale nějakým způsobem zapleteš do obsahu příběhu, opět se v myšlenkách ztratíš.

Jakmile získáš určitou zkušenost v rozpoznáváním myšlenek tímto způsobem, můžeš si položit otázku: Poznávám pouze myšlenku nebo rozpoznávám, že se jedná o pouhou mysl?

Obsahy tvého myšlení mohou být spojeny s minulostí či s budoucností, ale mysl vyvstává pouze v přítomném okamžiku. Často používáme výrazu „toulající se mysl“, z čehož vyplývá, že se mysl zatoulala, že se někam přesunula. Pravdou nicméně je, že mysl nikam neodchází, mysl právě vyvstává tady a teď. To co dělá je, že vzniká a zaniká. Myšlenka týkající se někoho vzdáleného nebo určité události v minulosti či v budoucnosti, je pouze myšlenka, která vyvstala tady a teď. Všímavost samotná je schopna pouze rozpoznat, že přichází myšlenka. Ale pokud se jedná o realizaci povahy myšlenky, např. když se jedná o určité porozumění, moudrost vidí to, že se jedná pouze o mysl.

Můžeš se podívat na myšlenky z mnoha různých perspektiv. Můžeš si uvědomit, že tato myšlenka je pouhá mysl, že je to nečistota, že je důležitá či nedůležitá nebo, že je prospěšná či neprospěšná.

\* \* \* \* \*

**M:** Pokaždé když si začnu uvědomovat myšlení, tak myšlení okamžitě ustane. Ale když jdu na procházku a začnu si uvědomovat dívání, dívání neustane. Mohu se naučit být si vědom myšlení, aniž by myšlení neustalo?

**SUT:** Pro zkušené medituující je pozorování přirozeně velice silné a touha myslet silná není, především v prostředí meditačního kursu. Pro začátečníky je to jiné; jejich touha myslet je daleko silnější, jejich myšlení neustává a v myšlenkách se ztrácí.

Místo koncentrování se na myšlenky se musíš naučit rozpoznat, že mysl přemýšlí. Jakmile se toto stane zvykem, všímavost se zesílí, stane se kontinuální a ty budeš schopen pozorovat myšlenkový proces a zkoumat ho.

**M:** Můžete mi doporučit něco, co by mi pomohlo zachytit myšlenku přímo od začátku?

**SUT:** Ne nemůžu. O to se nestarej. Jen pozoruj myšlení, kdykoliv si jej uvědomíš. Když budeš pozorovat myšlení, může vyvstat určité porozumění. Můžeš si například uvědomit, že určitá myšlenka je úplně zbytečná. Při takovém porozumění myšlenka zmizí. To je práce moudrosti, nejsi to ty, kdo s myšlenkou cokoli dělá.

**M:** Někdy se přistihnu, že myslím na to, jaký jsem dobrý člověk, mám potřebu se pochválit.

**SUT:** To je přirozené, pokaždé se všemi možnými způsoby snažíme o to, abychom se cítili lépe. Pamatuj si, že myšlenka je pouze předmět, který nám může pomoci k rozvoji všímavosti, správného úsilí a koncentrace. Pokud ji neuvidíš jako předmět, budeš myšlenkama pohlcen, budeš ztracen v obsahu příběhu.

**M:** Dříve jsem shledával, že je velice obtížné být si vědom myšlení. Velice rychle jsem se jím nechal pohltit a silně jsem se identifikoval s obsahem příběhu tak, že moje všímavost úplně zmizela. To se ještě někdy děje, ale nyní si mohu častěji být vědom myšlení. Jako by tam byl odstup mezi pozorováním a myšlením.

**SUT:** Proč jsi nyní schopen být si vědom myšlení?

**M:** Je to asi díky úsilí a praxi.

**SUT:** Ano, to je také velice důležité. Ale co ti vlastně umožňuje takto pozorovat je porozumění. Změnilo se tvé myšlení a tvůj postoj. Nyní společně s všímavostí pracuje i moudrost.

**M:** Ano, to je mi jasné. Myšlenky už neberu tak vážně a často vidím, jak vznikají.

**SUT:** To je opravdu důležité. Když vidíš, jak myšlenky vznikají, když začínáš rozumět, že vznikají na základě určitých podmínek, tak si také uvědomíš, že je to právě mysl, která se manifestuje. Jakmile jasně porozumíš, co se vlastně děje, budeš schopen vždy udržovat tento odstup mezi pozorováním a myšlením.

\* \* \* \* \*

**M:** Řekl jste, že pokud se příliš nezaměřujeme na myšlenky, tak ony jen tak hned nezmizí a my si poté můžeme být vědomi jak myšlenek tak všímavosti. Vztahuje se to také na neprospěšné myšlenky?

**SUT:** Ano, pokud si můžeme udržet tento otevřený a vyvážený stav bdělé pozornosti, kdy je přítomno rozpoznání neprospěšných myšlenek, aniž bychom jimi byli pohlceni,

potom jsme schopni neprospěšné myšlenky pozorovat a naučit se o nich něco. Jinak řečeno, tento způsob rozpoznání a pozorování umožní vyvstání moudrosti.

Jak poznáš, když je myšlenka neprospěšná?

**M:** Cítím se velice napjatě.

**SUT:** Jakmile mysl porozumí, že když mysl jasně vidí, že určitá myšlenka je neprospěšná, tak ji prostě nechá jít.

**M:** To se někdy děje. Rozpoznám, že je myšlenka neprospěšná a ona prostě odejde. Ale já jsem si myslela, že to se děje proto, že moje soustředění je příliš silné.

**SUT:** Ne, pokud porozumíš, že myšlenka je neprospěšná, tak zmizí, protože je přítomna moudrost. Když myšlenka zmizí díky tomu, že se příliš soustředíš, tak nebude přítomné žádné porozumění; ona zmizí, ale ty nebudeš vědět proč. Když moudrost něčemu porozumí, nějak ti to dá na vědomí. Může problesknout myšlenka, která ti řekne: „To je hloupost“. Jasně tedy poznáš, že bylo něčemu porozuměno.

**M:** Dobře, proč se tedy ta samá neprospěšná myšlenka objevuje opakovaně? Může se stát, že se určitá myšlenka objeví a vzápětí zmizí, protože byla rozpoznána jako neprospěšná, ale zakrátko se objeví znova.

**SUT:** To záleží na síle nečistoty. Některé z nich jsou velmi staré a silné zvyky a proto se budou objevovat znovu a znovu. Ale pokaždé, když je mysl rozpozná jako nečistoty, ztratí určitou sílu. Budeš potřebovat mnoho trpělivosti a odhodlanosti k překonání hluboce zakořeněných neprospěšných zvyků.

\* \* \* \* \*

**M:** Slyšel jsem od jiného učitele, že čím prostší meditující je, např. čím méně myslí, tím rychleji udělá pokrok. Vy jste ale řekl, že když je člověk inteligentní a v praxi užívá hodně uvažování, že udělá pokrok také rychle. Jak to tedy je?

**SUT:** Bral jsi v úvahu, jaký druh myšlení tento prostý meditující neužívá? Určitě to bude druh myšlení, který není nápomocný, není prospěšný a není potřebný. On neužívá myšlení, které je spojeno s nečistotami; to je ten druh prostoty. A jaký druh myšlení užívá meditující, který užívá v praxi hodně uvažování? Moudré myšlení. Takže ani jedno z tvrzení není špatné, musíš pouze vědět, jak jej interpretovat.

Lidé neberou v úvahu hodnotu myšlení, oni jenom slyší „nemyslet“. Jestliže ale nemyslíš, co pak můžeš dělat? Nemůžeš dokonce ani uvařit! A lidé, kteří neví vůbec nic, také vůbec nemyslí. Když jsem byl mladý, četl jsem komentář od jednoho spisovatele na jedno barmské přísloví, které říká: „Moudrý muž mluví málo, ti kteří mluví málo jsou moudří.“ A tento spisovatel suše komentoval: „Ale ti kteří nevědí vůbec nic, také nemluví.“

Buddha podporoval lidi k tomu, aby mysleli, mluvili a činili to, co je dobré a správné. Jedno z metafor pro sati /všímavost/ je bezpečnostní stráž. Bezpečnostní stráž

vpustí do budovy ty lidi, kteří by tam měli být, ale nevpustí ty, kteří nemají právo tam být. Sati není uzamčený zámek. Pokud uzavřete dveře zámkem, pak nemůžou vstoupit lidé špatní, ale ani ti dobří.

## UŽÍVÁNÍ FRÁZÍ

**M:** Používám fráze jako např. „hněv je pouze hněvání“, „pochyby jsou pouze pochybování“ nebo „strach je pouze strachování“. To vytváří určitý odstup a dodává mi to mír mysli. Je to vše, co musím dělat?

**SUT:** Ne, užívání takovýchto frází pouze zmírní hrubé úrovně těchto emocí, měla by ses také zaměřit na ty jemnější úrovně. Užívání těchto frází je pouze vypůjčená moudrost, ve skutečnosti nerozumíme jejich významu a proto jsou schopny emoční intenzitu pouze snížit.

Správný názor nebo správná myšlenka uleví pouze některé bolesti způsobené nečistotami. Jsou vyjádřením moudrosti a vždy způsobí určitou úlevu. Předpokládejme, že existuje pět úrovní intenzity emocí. Správná myšlenka, pokud je účinná nás dostane pouze na úroveň tři. Úroveň dvě nás už moc netrápí, snadno se s ní můžeme sžít. Ale ta emoce je stále přítomná a ty musíš zkoumat dále.

Pouze pokud mysl opravdu porozumí, že myšlenky jsou pouze myšlenky, že pocity jsou pouze pocity, atd. tak ty emoce spadnou ihned na nulu.

**M:** Jak získáme opravdovou moudrost?

**SUT:** Musíš hodně pozorovat a zkoumat a to po dostatečně dlouhou dobu. Musíš zkoumat do té doby, dokud mysl nashromáždí dostatečné množství informací k tomu, aby pohlédla na celý proces, do té doby, kdy mysl opravdu porozumí.

## OZNAČOVÁNÍ

**M:** Pokoušel jsem se pozorovat mysl, ale automaticky se objevuje označování, protože jsem označoval přes dva měsíce předtím, než jsem sem přišel.

**SUT:** To ale označuje mysl!

**M:** Ano, ale ja používám slova jako např. „přemýšlení“ .....atd.

**SUT:** Jak se cítíš, když pozoruješ, že toto označování přichází do mysli?

**M:** Je to trochu rozrušující. Snažím se toho označování zbavit.

**SUT:** Ne, ne, nesnaž se toho označování zbavit. Stačí pouze rozpoznat, že mysl označuje. Nemůžeš tento zvyk náhle zastavit. Pokud se to snažíš silou zastavit, vznikne tak konflikt.

\*\*\*\*\*

**M:** Jaký je rozdíl mezi označováním a prostým pozorováním nebo zaznamenáváním?

**SUT:** Označování zaměstnává hodně mysl a proto má málo času ke zkoumání. Jevy se dějí neuvěřitelně rychle a jejich označování proto proběhne se zpožděním, např. pojmenování určité zkušenosti přichází dlouho poté, co se stala.

**M:** Takže stačí procítit emoci namísto jejího označování?

**SUT:** Ano, tím, že je člověk všímavý s ohledem na to co se děje a to kontinuálně. Když něco pozorujeme, mysl automaticky komentuje to, co se děje. Na tom není nic špatného. Mechanické označování „strach, strach, strach“ je velice odlišné. Nejen že je to unavující, ale také to brání ve vidění detailů tvé zkušenosti. Není to nezbytné. Ale nemůžeš zastavit přirozené komentování, které mysl dělá, když něco rozpoznává.

Mechanické označování zeslabuje obojí, všímavost a také porozumění procesů mysli. Opravdu nepotřebujeme označování k tomu, abychom si pro sebe cokoli vysvětlili; potřebujeme jej pouze proto, abychom vysvětlili věci ostatním lidem. Když používáme označování, mysl se zaplétá do všech významů a asociací s označováním spojených. Používáním označování se také zaměřujeme na určitý aspekt naší zkušenosti a proto nevidíme celý proces.

## VYŘEŠ NEJDŘÍVE SVŮJ HNĚV

**M:** Zamýšlel jsem se nad lidmi, kteří vyjadřují nesprávné náhledy ohledně praxe. Mluvil jsem s kamarádem a rozčílilo mě, když jsem poslouchal jeho nesprávné náhledy a jejich ospravedlňování. Věděl jsem, že sám mám kvůli svému rozčílení a kvůli tomu, že jsem chtěl změnit jeho názor, nesprávný náhled. Nevím, jak si poradit v této situaci. Jsem přesvědčen, že jeho náhledy jsou špatné a vím, že je nemůžu změnit, zároveň bych mu chtěl ale moudře poradit.

**SUT:** Není tak důležité opravovat jeho nesprávné náhledy. Vyřeš nejdříve svůj hněv! Když už nemáš žádný hněv, můžeš přemýšlet o tom, jak pomoci ostatním lidem. Jak můžeme pomoci ostatním, když sami máme nečistoty? Místo abychom jim pomohli, můžeme jim uškodit.

## KAŽDODENNÍ ŽIVOT

**M:** Můžete nám poradit, jak se dá praktikovat mimo meditační centrum?

**SUT:** Jaký život chceš žít ,venku' ve světě? Pokud opravdu chceš pokračovat v praxi, mysl si najde způsob. Pouze pokud máš určitou míru opravdového porozumění hodnoty praxe, bude mysl připravena vyvinout úsilí v denní životě. Bez ohledu na to kolik technik znáš, dokud mysl nemá opravdovou touhu praktikovat v denním životě, tak nebudeš schopen použít ani jednu z nich. Mysl, která porozuměla tomu, jak moc je praxe prospěšná, nalezne čas a vhodný způsob, jak použít to, co se naučila na meditačním kurzu.

Lidé, kteří mají opravdový zájem o vlastnosti jejich mysli, si na ně budou dávat neustále pozor. Naučí se, jak udržovat tyto vlastnosti v co nejlepším možném stavu. Pokud jasně uvidíš, jaký je obrovský rozdíl mezi vlastnostmi mysli, která je všímavá, a vlastnostmi mysli, která všímavá není, budeš automaticky chtít být všímavý častěji. A to je přesně ten důvod, proč se často ptám meditujících, zda-li jsou si vědomi vlastností jejich mysli, zda-li jsou schopni jasně vidět rozdíl mezi myslí, která je všímavá a myslí, která všímavá není.

**M:** Děkuji, věřím tomu, že je to velmi dobrá rada. Je to něco úplně jiného, než jsem doposud slyšel. Bude to chvíli trvat, než to pochopím.

**SUT:** Já bych opravdu chtěl podpořit lidi v tom, aby přemýšleli sami pro sebe. Vy všichni už praktikujete nějaký čas. Máte základní nástroje. Musíte porozumět tomu, jak je praxe prospěšná. To proto, aby motivace k praktikování opravdu přicházela právě od vás. Jestliže v praxi nemáte srdce, tak ze sebe nikdy nevydáte to nejlepší, nikdy plně nerozvinete svůj vnitřní potenciál.

\*\*\*\*\*

**M:** Ve své práci musím vynaložit hodně úsilí na to, abych si pamatoval hodně detailů. A zároveň musím plnit úkoly na čas. Obvykle zažívám hodně napětí a na konci dne se cítím vždy velice unavený.

**SUT:** Víš proč máš při práci napětí?

**M:** Pravděpodobně proto, že vynakládám hodně úsilí.

**SUT:** Proč vynakládáš tolik úsilí? Musíš zjistit, proč ke splnění práce používáš tolik energie.

**M:** Jak to mám zjistit?

**SUT:** Nahlédni na své myšlenky. Podívej se na myšlenky, které jsou v tvé mysli, když pracuješ, podívej se na názory a představy, kterých se držíš a také zaznamenej pocity, které máš, když tyto myšlenky přicházejí.

Už rozumíš tomu, že úsilí ti způsobuje napětí. Musíš také rozpoznat, že toto napětí vzniká v důsledku nadměrného úsilí. Používáš více úsilí než je třeba.

**M:** Dělán uzávěrky. Musím dokončovat věci do určitého termínu. Vždy pocít'uji, že se mi to musí podařit. Potom se vždycky cítím velice unavený a napjatý.



**SUT:** Právě jsi vysvětlil, proč se dostáváš do napětí. Hlavním důvodem toho, proč vynakládáš tolik energie, je úzkost.

**M:** To je pravda.

**SUT:** Nyní musíš pochopit, proč jsi úzkostlivý. Nejsi snad dobrý v tom, co děláš?

**M:** Myslím, že jsem. Vždycky ty věci stihnu.

**SUT:** Takže kdykoli přijdou tyto pocity úzkosti, tak je pouze rozpoznaj. Zeptej se sám sebe, zda-li je nezbytné pociťovat úzkost. Je nezbytné mít úzkosti k dokončení práce?

**M:** Ne, to není.

**SUT:** Musíš rozpoznat úzkost, kdykoli přijde. Pozorování těchto pocitů ti pomůže něčemu porozumět, což dovolí tvé mysli nechat to odejít. Pamatuj si, že smyslem meditace vipassaná, není odlehčit tě od toho, co se děje, nýbrž pomoci ti porozumět tomu, co se děje.

Když se pokoušíš pracovat s emocí, můžeš sám sobě položit čtyři otázky. První otázka je: „Když zakouším tuto emoci, cítí se moje tělo a mysl dobře či špatně?“ Je to příjemné nebo nepříjemné? Pokud rozpoznáš emoci, kdykoli přijde a to, jestli je příjemná nebo nepříjemná v těle a v mysli, tak se mysl začne ptát, zda-li stojí za to, mít tuto emoci. Nakonec si tvoje mysl uvědomí, že s tou emocí nemusí být. Pokud jednou poznáš, že se při něčem necítíš dobře, budeš se tomu i nadále oddávat?

**M:** To určitě ne.

**SUT:** No dobře, druhá otázka: „O čem ta emoce pojednává, k čemu je namířena?“ Třetí otázka: „Proč tato emoce probíhá?“ Čtvrtá otázka: „Je nutné či není, aby tato emoce probíhala?“

Tyto otázky podporují praxi, protože vytvářejí zájem, a podporují nás ve využívání naší inteligence. V momentě, kdy dostaneme opravdu odpověď, kdy mysl opravdu něco spatří, tak to nechá jít. V tvém případě by to znamenalo zanechání úzkosti, kterou trpíš.

Pokud budeš pozorovat a rozpoznávat emoce úzkosti pokaždé, když přijdou, tak ustoupí. Ale do té doby, než jim opravdu porozumíš, tak budou přicházet znovu a znovu. Budeš je muset sledovat vytrvale a trpělivě do té doby, kdy mysl opravdu porozumí a nechá je odejít.

Jsou ještě další otázky, na které se sám sebe můžeš zeptat. „Kdo se hněvá?“ „Co je hněv?“ Všechny tyto otázky umožní mysli, aby se zajímala, aby byla probuzená a ostražitá. Tvoje meditace bude zajímavější. Pokud máš správné porozumění praxe vipassaná, nikdy se nebudeš nudit. Pokaždé se budeš snažit zjistit, proč se věci dějí. Ale neklad' si příliš mnoho otázek. Obvykle stačí jedna otázka v určitý moment. Důvodem kladení otázek je udržet tě v zájmu s ohledem na to, co se děje.

\*\*\*\*\*

**M:** Mám potíže s udržováním praxe. V práci se často přesouvám z jednoho místa na druhé a tak zapomínám na praxi.

**SUT:** Jedním z hlavních důvodů, proč zapomínáme a proč nejsme schopni praktikovat v denním životě, není to co děláme, ale způsob, jakým to děláme. Je to proto, že jsme horliví, protože spěcháme, abychom co nejrychleji dokončili úkol. V denním životě opravdu musíme pozorovat naši mysl, opravdu musíme nahlížet na to, s jakým mentálním stavem přistupujeme k práci.

Jak se můžeme naučit udržet všímavost a koncentraci (stabilitu mysli) v denním životě?

**M:** Doufám, že budu schopen najít si práci, která mě nebude tolik stresovat. Ale myslím, že hlavní věc je pokračovat v praxi tak, jak jen budu schopen.

**SUT:** Ano, když je člověk pod tlakem a má hodně stresu, praxe je obtížná. Snaž se poučit z těžkostí ve tvé práci. Co mysl rozrušuje? Proč ztrácíš všímavost, proč je mysl horlivá? Je nezbytné spěchat? Zkoumání tímto způsobem ti pomůže pracovat lépe z obtížnými situacemi a zabrání tomu, aby tě neprospěšné mentální stavy převálcovaly.

**M:** Dobrá, ale jak si udržím všímavost v práci, která po mně požaduje dělat věci rychle a kde musím spěchat a být výkonný, protože dělám uzávěrky?

**SUT:** Dělej pouze tolik, kolik můžeš. Buď vděčný za každou příležitost k praxi. V práci se pokus všimat si toho, jak se cítíš a jaký mentální stav zakoušíš. Nesnaž se ale koncentrovat, dělej to uvolněně, lehce. Pokud budeš vyvíjet velké úsilí k praxi, nebudeš schopen dělat řádně svoji práci. Pokud se budeš příliš koncentrovat na práci, nebudeš schopen být všímavý. Musíš najít tu správnou rovnováhu.

**M:** Dobrá, pokusím se o to. Měl byste ještě nějakou konkrétní radu, jak praktikovat při mluvení. Většina práce v kanceláři zahrnuje hodně mluvení po telefonu a také musím neustále komunikovat s mými kolegy.

**SUT:** To vyžaduje hodně praxe. Pokaždé, když mluvíš s někým po telefonu nebo když k tobě někdo přistoupí, pokus si vzpomenout si ověřit, jak se cítíš. Co si o dané osobě myslíš a co k ní cítíš? Ať už jsi v práci nebo někde jinde, nauč se dívat se na svoje emocionální reakce vždy, když s někým komunikuješ. Jak se cítíš, když zvoní telefon? Máš nutkání ho rychle zvednout? Měl bys tyto věci zaznamenat.

\*\*\*\*\*

**M:** Ve své práci přicházím do kontaktu s velmi náročnými a někdy také nahněvanými a agresivními zákazníky. Ocenila bych jakoukoli radu, ohledně toho, jak jednat v takových situacích.

**SUT:** Pokaždé, když jste konfrontována s rozhněvanými nebo náročnými zákazníky, nahlédněte na to, jak se cítí vaše mysl. Jejich chtivost a averze jsou jejich problém, vy se musíte podívat, zda je chtivost a averze ve vaší mysli.

**M:** Problémem je, že setkání se tváří v tvář s někým, jehož stav mysli je takto silně naladěno, automaticky vzbudí stejný stav mysli ve mně. Stejně je to, když se setkávám s velkými učiteli, jejich klid mysli automaticky ovlivňuje moji mysl.

**SUT:** Samozřejmě se jedná o vztah mysli a jejího předmětu. Například, když je předmět pozitivní, mysl inklinuje k tomu reagovat pozitivně a když je negativní, mysl inklinuje k tomu reagovat negativně. Porozumění těchto procesů je otázkou praxe pozorování mysli. Díky praxi získá mysl určitou úroveň stability a nebude tak silně ovlivnitelná negativními či pozitivními zkušenostmi. S rostoucím porozuměním dochází mysl k uvědomění, že pokaždé když slepě reaguje, není svobodná. Z těchto důvodů bude mít mysl větší zájem o to, co se odehrává „uvnitř“ a vynaloží více úsilí ke zkoumání.

Pokaždé, když vyvstane potěšení či odpor, mysl si toho nebude pouze vědoma, ale také se sama sebe zeptá, proč potěšení a odpor vzniká. Poté si také uvědomí, že předmět v podstatě není pozitivní či negativní, ale že je to naše hodnocení či náš názor, které jej takto vytváří. Kdykoli se mysl rozhodne, že určitý předmět, zkušenost či osoba nejsou dobré, tak reaguje negativně. Kdykoli se rozhodne, že jsou dobré, reaguje pozitivně. Pokud budete schopni vidět tato hodnocení, musíte zkoumat dále: Je toto hodnocení podloženo moudrostí či klamem? Pokud se jedná o klam, mysl bude reagovat chtivostí či odporem, pokud se jedná o moudrost, mysl to uvidí tak, jak to je a nebude nijak reagovat, žádné potěšení či odpor nevznikne.

Pokud při pozorování našeho hněvu opravdu porozumíme bolesti, který hněv vždy přináší, bude pro nás snadné cítit soucit, kdykoli jsme konfrontováni s rozhněvanými lidmi. Víme, jak jim je a proto se do nich snadno vcítíme a tak se vůbec nerozčílíme.

\*\*\*\*\*

**M:** Zakouším hodně úzkostí kvůli jídlu a při jídle, snažím se také vyhýbat určitým potravinám a stejně tak se snažím být všímavý. Je to ale velmi obtížné, protože být všímavý mě velice rychle unaví.

**SUT:** Unavuje tě to proto, že motivace k tomu být všímavý, je úzkost a nikoli moudrost. Mysli si pamatuje, že v minulosti hodně trpěla, protože jsi jedl nesprávné jídlo a nechce trpět znovu. Snaží se usilovně vyhnout stejným chybám a proto vynakládá hodně úsilí.

Zaznamenej stav své mysli, když trpíš, protože jsi jedl něco, co ti nesedí a také, když se snažíš vyhnout utrpení. Jak moc je to nepříjemné poté, co jsi snědl nevhodné jídlo? S jakým mentálním stavem pozoruješ? Musíš do těchto situací přivést všímavost a moudrost.

\*\*\*\*\*

**M:** Budu mluvit o denním životě. Při averzi, při nepříjemných pocitech nebo když je mysl rozrušená, reaguji na základě toho, co jsem se naučil a to tak, že se snažím

uklidnit mysl a tělo. Vy ale říkáte, abych to nedělal. Říkáte, abychom přesunuli pozornost k charakteristice prožívání averze a rozrušení. Je to tak správně?

**SUT:** Pozorování přijde později, nejdříve se musíš podívat, jestli jsi schopen přijmout fakt, že tento hněv nebo tato identifikace s hněvem nejsi ,ty'. Jakých názorů se držíš v souvislosti s touto zkušeností? Správné myšlení musí přijít jako první.

**M:** Takže celá tato představa o prospěšnosti a neprospěšnosti je součástí praxe. Je to trochu rozporuplné, protože prospěšné či neprospěšné nehraje roli podle toho, co říkáte.

**SUT:** Neříkám, že to nehraje roli, praxe spočívá v porozumění, co je prospěšná a neprospěšná mysl. Člověk by to měl opravdu znát ze své zkušenosti. Čí je prospěšná mysl, čí je neprospěšná mysl? Je to tvoje mysl? Uchopení správné myšlenky ohledně určité zkušenosti je prospěšná mysl. Uchopení nesprávné myšlenky ohledně určité zkušenosti je neprospěšná mysl. Budeš na to nahlížet, protože chceš z vlastní zkušenosti porozumět podstatě věcí tak jak je. Účelem zklidnění mysli a těla je umožnit ti pozorování. Použití správné myšlenky: ,toto není moje, to je povaha emoce' také zklidní mysl a tělo. K tomu, abys pozoroval, potřebuješ klidnou mysl. Pokud shledáš, že použití tohoto druhu správného myšlení nefunguje, že ti to nepomáhá ke zklidnění mysli, potom užíj metodu, kterou už znáš. Ale poté nezapomeň použít klidnou mysl k pozorování.

Proč vyvstává prospěšná mysl? Jaká je prospěšná či neprospěšná mysl? Proč se prospěšná mysl rozvíjí? Proč se rozvíjí neprospěšná mysl? Proč prospěšná mysl ustupuje nebo mizí? A proč neprospěšná mysl mizí? To je oblast tvého zkoumání.

## SKRYTÉ NEČISTOTY

**M:** Někdy musím pracovat s nečistotami, které jsou velmi hluboko zakořeněny a opravdu to dá hodně práce přistupovat k nim se správným přístupem. Zdá se mi, že se to musím učit znovu a znovu.

**SUT:** Ano to je to, co musíš dělat. Kdyby tvoje porozumění bylo úplné, nebyl by to už pro tebe žádný problém, ale zřejmě je ještě mnoho toho, co je třeba se učit.

**M:** Když se praxe rozvíjí a moudrost roste, je to přirozené, že skryté nečistoty vystupují na povrch?

**SUT:** Ano, mohl bys říci, že to co bylo nevědomé se stalo vědomým.

**M:** Takže, když si začnu být vědom těchto nečistot, jak je mám zkoumat?

**SUT:** Je dobré začít s porozuměním, že mysl je pouze mysl. Zeptej se sám sebe: „Co je to nečistota?“

**M:** Často není jednoduché vidět, že mysl je pouze mysl.

**SUT:** Je tomu tak proto, že tvoje porozumění není kompletní. V průběhu dne si můžeš připomínat, že každá aktivita mysli je pouze manifestace mysli. Poté, kdykoli se objeví nečistota, toto porozumění také bude přítomno. Když je přítomno porozumění, že mysl je pouze mysl, nebude přítomná identifikace.

Jak rozpoznáš nečistoty?

**M:** Je přítomná tenze, určitý pocit a také nějaké myšlenky.

**SUT:** Můžeš opět využít to samé porozumění. Pocit je pouze pocit a myšlenka je pouze myšlenka. Proto se nečistoty v praxi dhammanupasany stávají předmětem pozorování. Vidíš nečistoty jako přirozené jevy, uvědomíš si to, že v nich není žádné já, žádná osoba, která by s nimi měla cokoli společného.

**M:** Takže když jsou viděny tímto způsobem, nejedná se už o nečistoty.

**SUT:** Ano, ale pouze, když je přítomno ono porozumění.

**M:** Takže, když člověk zakouší nečistotu jako „já“, jaké je doporučení? Měli bychom reflektovat fakt, že se jedná o mysl nebo přesunout pozornost směrem k identifikaci?

**SUT:** Připomeň si, že pocit je pouze pocit, že myšlenka je pouze myšlenka, že mysl je pouze mysl. Také rozpozněj, že je přítomná identifikace, ale nesnaž se s tím cokoli dělat, pouze rozpozněj, že tomu tak je.

Ikdyž opravdové porozumění, že je to pouze mysl, pouhý pocit a pouhá myšlenka, v daný moment není přítomno, ty jej chceš přivést intelektuálně. Chceš mysl naladit tímto způsobem. Promysli si to, abys věděl, proč to mysl přijme intelektuálně a poté se mysl bude pokoušet uvědomovat si věci tímto způsobem.

**M:** Dobře, jedná se tedy o určitý posun v pozorování.

**SUT:** Správně. Co se vždy snažíš vyladit je kvalita pozorování. Cokoli, co jsi schopen cítit, cokoli, co už máš osvojeno, ať je to intelektuální porozumění nebo poznání ze své vlastní zkušenosti, pokud jsi schopen to včlenit do mysli, která pozoruje, tak ti to pomůže vidět věci jasněji.

To je důvod, proč zdůrazňuji důležitost správné informace. Nejenom že musíš znát správné informace, musíš také vědět, zdali je mysl dokáže využít. Ikdyž mysl v podstatě nerozumí nebo nevidí věci tímto způsobem, užívání intelektuálního porozumění zmenšuje nevědomost, která je obvykle přítomna. Když vůbec nezapojíš to intelektuální porozumění, potom je přítomna pouze nevědomost. Může být přítomna všímavost, ale ona všímavost nemá žádnou sílu. Zapojením moudrosti vedeš mysl určitým směrem. Pokud jsi myslí dal tímto zapojením určitý směr, mysl v něm dále pokračuje v průběhu meditace a v určitém okamžiku vyvstane porozumění.

**M:** Takže vždy musíme sledovat kvalitu pozorování a také vztah k nečistotám.

**SUT:** Ano, ale to se děje souběžně. Pokud znáš kvalitu pozorování, porozumění vztahu pozorování k předmětu je už přítomno.

**M:** Jedna z obtíží, která se mě stále týká se vztahuje k tělesné energii. Jde o to, že není vyrovnaná, dochází k jejímu kolísání. To má podle mého názoru vliv na mysl.

**SUT:** Dobře, uvažme, že se jedná o energetické počitky. Pokud má mysl hodně nečistot a cítí tyto počitky, jak je bude procit'ovat? Pokud však v jiné situaci má mysl hodně moudrosti, jak je bude procit'ovat nyní?

**M:** Bude je procit'ovat velmi odlišně.

**SUT:** Tyto počitky by mohli být stejné v obou případech, ale záleží na rozpoložení mysli v daný čas, které ovlivní následující řetěz mentálních reakcí. Pokud je v mysli přítomná chtivost, počitky budou zakoušeny jako žádoucí, pokud je v mysli hněv, mysl je bude zakoušet jako odpudivé.

**M:** Ano, to se mě týká.

**SUT:** Když se chtivost a hněv oslabují, porozumění může zesílit. Meditující velmi často zapomínají na chtivost a hněv, které jsou přítomné v jejich mysli a vše zabarvují. Snaží se vidět věci, aniž si uvědomují, že vše je zabarveno chtivostí a hněvem.

## JEMNÉ NEČISTOTY

**M:** Je to vždy neprospěšné, dělat věci, které máme rádi?

**SUT:** Je mnoho různých úrovní neprospěšnosti. Na začátku se musíme dívat na hrubé projevy, musíme rozlišit mezi tím, co je špatné a co je správné. Ale jestliže se podíváš blíže a vystopuješ určitý neprospěšný podnět tam, kde začal, uvidíš, že přichází z jednoho z neprospěšných zvyků, které jsi si vypěstoval. S rozvíjející se praxí budeš rozpoznávat jemnější manifestace neprospěšných věcí a budeš rozumět tomu, že to jsou také problémy. Časem se dokonce rozrostou a budou z nich velké problémy.

Pokud se porozumění prohloubí, poznáš, že i nejnepatrnější neprospěšná myšlenka je nebezpečná. Až tvoje mysl bude velmi vyrovnaná a začneš vidět věci tak, jak jsou, zaznamenáš, že i nejmenší nečistota je problém. Ale pokud si začneš užívat míruplný a jasný stav mysli, tvoje schopnost vidět věci tak, jak jsou, ustoupí a už nevyvstane žádné nové porozumění. S rostoucí moudrostí si budeš více uvědomovat, že i ta nejneškodnější touha je neprospěšná a že ti brání vidět pravdu.

**M:** Dobrá a co když jím něco, co mám rád? Chutná mi čokoláda a na tom není nic špatného.

**SUT:** Není to o tom, jestli jíme nebo nejíme určitý druh jídla, záleží na pozorování mysli. Můžeš se naučit jíst bez chtivosti. Můžeš změnit svůj postoj tak, že jíš něco ne kvůli tomu, že to máš rád, ale kvůli tomu, že je to jídlo. Jez něco proto, že je to vhodné nebo zdravé a ne kvůli tomu, že tě pohání chtivost. Musíš si být vědom svého potěšení a odporu a tvé rozhodnutí týkající se toho, co jíst či nejíst, by na tom nemělo být nikdy postaveno.

Zeptej se sám sebe, proč máš a nebo nemáš rád určitý druh jídla, a zjisti praktické důvody, proč bys jej měl jíst nebo ne. Zjisti, jaký druh jídla je pro tebe nejlepší nebo nejvhodnější. Za určitých okolností by ses mohl rozhodnout jíst něco, co nemá zrovna rád a co není příliš zdravé, protože víš, že když to sníš, tvůj hostitel bude šťastný. Vždy se ujisti, že to není ani libost ani nelibost, ale praktické okolnosti, které tě přinutí k rozhodnutí. Nahlédni na svůj postoj před tím, než si vybereš. Nenech nečistoty rozhodovat, vždy vybírej moudře.

\*\*\*\*\*

**M:** Radíte nám přijmout věci tak, jak jsou, abychom je mohli vidět tak, jak jsou. Můžete nám říct víc o tom, jak to vlastně udělat.

**SUT:** Musíte pohlížet na vaši zkušenost velice prostě a čestně. V takovém pohlížení by neměly být vůbec žádné představy o tom, jak by měly být věci viděny nebo zakoušeny. Musíme pozorovat velice zblízka způsob, jakým pozorujeme předmět. Dokonce i to nejnepatrnější očekávání či úzkostlivost zkreslí celý obraz.

## NEČISTOTY PÁLÍ

**M:** Nedávno jsem byl schopen pozorovat pýchu zblízka. Pokaždé, když jsem si vědom její přítomnosti, pocítuji silný pocit odporu a taky myšlenku: 'To je mrhání časem a energií'. Výsledkem je, že pýcha zmizí, ale při další příležitosti se objeví znovu. Mohl byste říci něco o tomto procesu?

**SUT:** Mysl může pustit nečistotu pouze tehdy, když ji moudrost plně porozuměla. Pokud musíš pracovat s nečistotou znovu a znovu, není rozvinut dostatek moudrosti a ty se musíš opakovaně učit ze situací, v kterých se projevuje.

**M:** Co to znamená plně porozumět?

**SUT:** Ty nemůžeš nečistotu zastavit. Ale můžeš změnit úhel pohledu, tvůj vztah k nečistotě. Pokud to jednou uděláš, tak nečistota už nemá sílu tě překonat, ale bude stále vyvstávat. Takže to, co můžeme udělat je pracovat s nečistotami a učit se od nich. Plné porozumění a tedy úplné vykořenění je možné pouze, když dosáhneme osvícení.

**M:** Určitá nečistota vyvstává znovu a znovu v souvislosti s určitou vzpomínkou a já se v ní neustále ztrácím. Pokaždé, když si uvědomím tento proces, jsem schopen v tom vidět utrpení, ale nejsem schopen vidět, proč ta vzpomínka vyvstává.

**SUT:** Co je to, co neustále vyvstává?

**M:** Vzpomínka.

**SUT:** Máš správný náhled s ohledem na tuto myšlenku?

**M:** No, někdy se ztratím v příběhu a někdy můžu vidět, že je to pouze vzpomínka.

**SUT:** Musíš praktikovat správný náhled a jasně vidět jakýkoli nesprávný náhled. Předmětem tvé pozornosti musí být mysl a nikoli příběh. Musíš kultivovat zájem o tento stav mysli.

**M:** Mám pocit, že nečistoty pálí více než před mnoha lety. Proč tomu tak je?

**SUT:** To proto, že se díváš na nečistoty zpříma a přijímáš je takové, jaké jsou. V minulosti jsi je potlačoval praxí samatha meditace. Když máš silné samádhi, je jednodušší věci snášet. Ale pouze pokud mysl porozumí tomu, jak moc nečistoty pálí, bude přítomna opravdová touha se jich zbavit.

**M:** Ano, cítím, že se to děje.

**SUT:** Musíme vidět nečistoty takové, jaké jsou. Kolik utrpení nám přinášejí, jak moc nás trápí a utlačují?

**M:** Zdá se, že se to utrpení zvyšuje.

**SUT:** To je dobře, znamená to, že neulpíš a proto se poučíš rychleji.

## POROZUMĚNÍ POMÍJIVOSTI

**M:** Jak se mohu naučit vidět pomíjivost?

**SUT:** Nemusíš pomíjivost vyhledávat. S rostoucí moudrostí dochází k porozumění, že věci mají tuto povahu. Tvoje odpovědnost je zůstat všímavý, být kontinuálně všímavý tak, jak jen můžeš. Když se všímavost stane více kontinuální a silnější, moudrost začne rozumět povaze věcí. Nesnaž se porozumět těmto věcem, pouze se pokus být všímavý a mít správný postoj.

**M:** Takže mám čekat, než moudrost vyvstane?

**SUT:** Ano, tvoje odpovědnost je posílit mysl. Je to podobné jako s viděním. Jestliže tvoje oči nejsou v pořádku, můžeš se usilovně snažit vidět lépe, ale je to pouze mrhání energií. Pouze pokud si nasadíš brýle, uvidíš jasněji. Cokoli může být viděno už je přítomno. Ale ty musíš nosit 'moudré brýle' nikoli barevné. Pokud si nasadíš červené brýle, vše bude červené, pokud si nasadíš modré brýle, vše bude modré. A proto pozorující mysl, meditující mysl musí být správné povahy. Pouze pokud je bez jakékoli



chtivosti či hněvu, může vidět věci takové, jaké jsou. Jestli chceš vidět pomíjivost, máš nasazené červené brýle. Protože je přítomna chtivost, nemůžeš vidět věci tak, jak jsou. Nemůžeš vidět a porozumět pomíjivosti.

## VŠÍMAVOST BEZ ÚSILÍ A POMÍJIVOST

**M:** Říkáte, že si můžeme být vědomi mnoha předmětů bez vynaložení úsilí. Nerozumím tomu.

**SUT:** Když se vaše pozornost stane kontinuální, zaznamenáte, že je přítomno tolik myslí, kolik je předmětů. Po určitém čase si uvědomíte, že je to přirozený průběh věcí, že to nemá nic společného s ‚vámi‘, že to jsou pouze procesy mysli a těla. Do té doby, než porozumíme, že mysl a předmět jsou přirozené jevy, budeme věřit, že je přítomno ‚já‘, které pozoruje.

Můžete vidět něco proto, že se na to podíváte nebo se na něco podíváte proto, že máte schopnost vidění? Jestliže můžete vidět, jenom když se na něco podíváte, tak pracuje chtivost a je přítomen nesprávný náhled.

Protože vidění se děje přirozeně, tak máte schopnost se na něco podívat. Toto porozumění je moudrostí. Úplně slepý člověk nemůže vidět a proto se nebude ani snažit dívat se. Pokud si budeme myslet, že můžeme vidět věci proto, že dáváme pozor, naší motivací je chtivost a my tomuto procesu nerozumíme.

Stejný princip platí, když se díváme na znaky pomíjivosti. Věci vznikají a zanikají. Zanikne něco proto, že se na to podíváš?

**M:** Ne.

**SUT:** Pokud něco zmizelo proto, že jste se na to zadíval, nemohl to být opravdový projev pomíjivosti. Také by vás to mohlo učinit pyšným a šťastným: „Viděl jsem pomíjivost, nechal jsem něco zmizet“. Ve skutečnosti je velmi odlišná. Pomíjivost je přirozenou podstatou věcí. Je to základní stavební součástí všech jevů. Pouze mysl, která byla dostatečně rozvinuta, bude schopna opravdu porozumět, že všechny věci jsou pomíjivé. Pokud opravdu porozumíte pomíjivosti, porozumíte i dukkha a anattá. Často slýchávám meditující, jak mluví o vidění vznikání a zanikání, když jsou na meditačním kurzu. Ale jakmile se vrátí domů, žádné vznikání a zanikání už přítomno není. Doma jsou věci náhle velmi trvalé. Opravdové porozumění pomíjivosti je ale velmi odlišné. Je to velmi hluboké poznání, že všechno končí.

Projevuje se pomíjivost pouze tehdy, když list padá ze stromu nebo je list už pomíjivý, když je ještě součástí stromu?

## ROZVÍJENÍ SPRÁVNÉHO NÁHLEDU

**M:** Ve své praxi si uvědomuji stále častěji nesprávné náhledy, ale i tak si stále potřebuji připomínat správné náhledy. Proč správný náhled nepřichází spontánně?

**SUT:** Existují různé stupně správného náhledu. Na začátku nechápeme co je to správný náhled, je to pro nás pouze vypůjčená moudrost. To znamená, že musíme intelektuálně používat vhodnou informaci, aby nám pomohla s určitou situací. Když tohle děláme opakovaně delší dobu, bude si mysl pamatovat správný náhled snadněji a nakonec si uvědomí jeho skutečnost. Když bude mysl rozumět skutečnosti správného náhledu, stane se to vaší vlastní moudrostí. Pak už si nebudete muset neustále připomínat správný náhled a mysl uvidí situaci automaticky se správným náhledem.

## ZASLEPENOST JE NEDOSTATEK MOUDROSTI

**M:** Svým způsobem si uvědomuji, že zaslepenost je přítomna neustále, zdá se jako by vším prostupovala. Na druhou stranu nechápu, jak může zaslepená/klamaná mysl rozeznat zaslepenost/klam.

**SUT:** Klamu můžeme porozumět pouze tehdy, když vyvstane vhled, protože vhled je protiklad klamu. Moudrost rozumí přirozeným charakteristikám předmětu. Zaslepenost či klam zakrývá tyto přirozené charakteristiky předmětu, ale nazakrývá předmět samotný. Vnímání rozeznává předmět, zaslepenost zkresluje vnímání.

**M:** Možná že tohle je ten pocit zaslepenosti, který mám. Jeví se to jako závoj mezi mnou a skutečností.

**SUT:** Ano, proto říkáš, že vším prostupuje. V momentech vhledu tento závoj najednou odpadne - na velmi krátký okamžik. Takže pokud nebudeme usilovat o co nejvíce porozumění, bude zaslepenost neustále vše zakrývat.

**M:** Mohl by jste nám nastínit definici zaslepenosti?

**SUT:** Zaslepenost není úplná nevědomost. Zaslepenost je neznalost skutečnosti takové, jaká je. Je to nedostatek moudrosti.

**M:** Proč je zaslepenost tak silná, proč máme tak málo moudrosti?

**SUT:** Protože zaslepenost chce zůstat zaslepená a protože jsme ji „praktikovali“ nesčetně eonů.

# PROŽÍVÁNÍ METTA A KARUNA

**M:** Občas se mě lidé ptají, jestli mi chybí moje rodina. Nechybí mi a nevím proč. Máme normální rodinný život; nemáme žádné vážné problémy nebo konflikty. Takže moje otázka zní: Odstraňuje tato praxe časem chtění po vztazích, to že člověku chybí rodina a všechny ostatní emoce tohoto typu?

**SUT:** Ano, to je možné, nestane se to proto, že bychom to praktikovali ale proto, že máme porozumění. Když se nečistoty oslabí, vaše láska k ostatním lidem, k vašim rodičům a vaší rodině nezanikne, naopak budete v laskavosti dovednějši. Když není přítomna připoutanost, mohou se pocity mettá a karuná přirozeně rozvíjet. Jinými slovy nečistoty oslabí a prospěšná mysl se rozvíjí.

**M:** Připadá mi to tak, že před tím to byla podmíněná láska a teď je nepodmíněná.

**SUT:** Ano, je to tak. Když prožíváte nepodmíněnou lásku tak pouze dáváte a nečekáte, že dostanete něco zpět.

\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*

**M:** Některé buddhistické tradice zdůrazňují porozumění vztahu mezi uvědomováním a soucitem. Jaký je tedy vztah mezi uvědomováním a metta nebo karuna, když prodléváme v uvědomování.

**SUT:** Pokud dosa není přítomna, je možné praktikovat metta. Tohle je přirozený rozvoj. Jakákoli Brahma-vihara může být praktikována, pokud není přítomna dosa. Pokud není dosa přítomna a máme moudrost a uvědomování přítomného okamžiku, pak předmět naší pozornosti aktivuje jednu z Brahma-vihár. Mettá vyvstane v případě, že předmětem naší pozornosti je někdo, kdo se nám v něčem rovná, kdo je v podobné situaci jako my; karuná vyvstane v případě, že někdo trpí více než my; muditá vyvstane, když je někdo úspěšnější než my; a upekkhá vyvstane když čelíme situaci, se kterou nemůžeme nic dělat.

Je velmi důležité rozumět tomu, že dokud budou v naší pozorující mysli nečistoty, naše reakce na události a lidi kolem nás budou neprospěšné. Moudrost vyvstane pouze, když v pozorující mysli nebudou žádné nečistoty. To nám umožní mít s ostatními dobré vztahy. Tohle je důvod, proč mám větší zájem rozvíjet moudrost, než praktikovat Brahma-viháry. I když jsem v minulosti praktikoval hodně mettá, dosa neustupovala. Byl jsem stále zlostný člověk a nenávist se občas vymkla kontrole.

Hlubší porozumění, které jsem si uvědomil při pozorování nenávisti mi umožnilo s dosa zacházet dovedněji. Stále se někdy naštvu, ale moudrost brání dosa v tom, aby se rozrostla.

## POCHYBY NEBO ŽÁDNÉ POUCHYBY

**M:** Jaký je rozdíl mezi pochybami, které jsou překážkami, a mezi prospěšnými pochybami, které pomáhají vyjasnit některé věci?

**SUT:** Neprospěšné pochyby způsobují více zmatku a znepokojení. Díky prospěšným pochybnostem začne být vaše mysl zvědavá a zkoumavá. Osobně bych to nenazýval pochybnostmi, je to spíše takový smysl pro dobrodružství: Nevím, nejsem si jistý a proto to chci zjistit a prozkoumat.

149

## SAMATHA NEBO VIPASSANÁ

**M:** Stále ještě zčásti věřím představě, že bych měl praktikovat tak, abych dosáhl silné koncentrace. Vystává tak konflikt, protože jsem až dosud slýchal, že je nutné, aby mysl byla zklidněná a koncentrovaná, aby docházelo ke vhlédům. Mám proto stále pochybnosti o meditační praxi, tak jak ji učíte tady.

**SUT:** Na dosažení vysoké koncentrace při meditaci samatha je potřeba zaměřovat se pouze na jeden meditační předmět. Stabilita meditace vipassaná nezávisí na předmětu. Stabilita při vipassaná samádhi přichází se správným náhledem, správným přístupem a správným myšlením spolu s kontinuální pozorností. Takovýto druh samádhi se nazývá sammá-samádhi.

**M:** Proč Buddha instruoval některé mnichy, aby šli do lesa a praktikovali džhány?

**SUT:** Neříkal to všem. Těm, kteří praktikovali samatha roky nebo dokonce celé životy a inklinovali tak k této praxi, doporučoval, aby v ní pokračovali a rozvíjeli ji. Některí Buddhovi žáci byli pokročilí v moudrosti, ve všímavosti, v úsilí nebo v důvěře a i oni dostávali instrukce podle jejich inklinace.

V případě, že je vaše mysl velmi rozrušená, můžete samozřejmě praktikovat samatha, dokud se mysl opět nezklidní. Obzvláště začátečníci se k této praxi musejí vracet. Je to prostě nápomocný prostředek na naší cestě. Jestliže jste dovedný, dokážete využít jakýkoli prostředek, která vám pomůže k dosažení konečného cíle, tj. porozumění přirozenosti jevů.

\*\*\*\*\*

**M:** Mluvil jste o vipassaná samádhi, ale pořád nerozumím tomu, co to je a jak to můžeme rozvíjet.

**SUT:** Samatha samádhi se docílí opakovaným zaměřováním na jeden předmět. Tak se vytvoří koncentrace, kterou cítíte jako velmi silnou, jakoby těžkou a strnulou.

Proto, aby se mohla rozvíjet vipassaná samádhi, potřebujete mít moudrost. To může být správná informace nebo porozumění získané díky vašim vlastním úvahám či zkušenostem. Díky moudrosti mysl ani nic nechce ani nic nepotlačuje. Mysl s moudrostí se cítí stabilně a nevznikají v ní reakce. Tomu se říká vipassaná samádhi a jen z ní mohou vznikat vhledy.

Je naprosto nezbytné meditovat se správnými informacemi (sutamajá paññá) pracujícími na pozadí naší mysli a aplikovat při tom i naši vlastní inteligenci (čintámajá paññá). Tyto dva druhy moudrosti musíme používat, abychom byli schopni dosáhnout vhledů, tj. třetího druhu moudrosti (bhávanámajá paññá). Bez toho, aniž by první dva druhy moudrosti byly rozvinuty, není možno, aby vyvstal již zmiňovaný třetí druh.

Jestliže se zaměříme velmi silně na jeden předmět, mysl pak nemůže myslet a schopnost všímavosti je oslabena. Mysl tak sice nepřemýšlí o neprospěšných věcech, ale zrovna tak nemůže přemýšlet ani o prospěšných věcech a tak se moudrost oslabí. Proto není možné, aby vhléd vyvstal, když praktikujeme samatha samádhi. Když chceme rozvíjet vhledy, je potřebná vipassaná samádhi.

Pro rozvoj vipassaná samádhi musíme mít správný přístup a kontinuální všímavost. Bez správného přístupu nemůžeme dosáhnout samádhi a mysl tak bude vždy pociťovat nějaký neklid. Mít špatný přístup znamená, že je v mysli buď chtění nebo nelibost a tím se mysl destabilizuje. Samádhi znamená, že máme stabilní mysl. Správné úsilí neznamená, že používáme energii, ale znamená to, že praktikujeme trpělivě a vytrvale.

Vipassaná je praxe, kterou potřebujete praktikovat po zbytek svého života. Nemůžete se zastavit a odpočívat. Jestliže ale používáte příliš mnoho energie, nebudete schopni v praxi pokračovat. Musíte si pamatovat, že je to dlouhodobá praxe a je třeba ji soustavně udržovat. Dělejte tolik, kolik jste schopni, ale dělejte to kontinuálně.

Když používáme příliš mnoho úsilí, nedaří se nám udržet soustavnou praxi a ačkoliv jezdíme dlouhé roky na meditační kurzy, nemusí se nám vůbec dařit dosahovat vhledů. Když děláme nějakou práci po dlouhou dobu, naučíme se z té dané oblasti mnoho, budeme v ní dovední. Když se ale do takové práce zapojujeme jen občas, nemůžeme nikdy dosáhnout vysoké úrovně odbornosti.

Vipassaná je proces učení. Abychom byli schopni něčemu opravdu porozumět, musíme tento předmět velmi dlouhou dobu zkoumat. Jestliže něco sledujeme jen krátkou dobu, hluboké porozumění nemůže vyvstat a naše poznání bude jen povrchní. Takže, jestliže potřebujeme tuto praxi provádět po dlouhou dobu, musíme se naučit ji dělat soustavně. Správně úsilí, to je vytrvalost. Chápeme, že tato praxe je důležitá a tak ji stále vykonáváme. Správné úsilí se nazývá „správné“ protože je v něm obsaženo mnoho moudrosti.

# MYSL, KTERÁ VÍ

**M:** Když nejsme všímaví, mysl stále ví. Můžete říct něco o myslí, která ví - dokonce i když nejsme všímaví?

**SUT:** Je to přirozený proces. Je to aktivita, kterou mysl stále dělá. Obvykle tuto mysl označujeme jako podvědomou, ale z pohledu praxe je to pouze proces, který si můžeme uvědomovat nebo ne. Tento proces stále probíhá a my si ho buď jsme nebo nejsme vědomi.

**M:** Ale je asi větší než naše vědomí.

**SUT:** Ano, je to silnější mysl.

**M:** Je to vždycky tak? Je to, co nazýváme podvědomou myslí, vždy silnější nebo větší než naše vědomá mysl?

**SUT:** Je silnější v tom smyslu, že je přirozená, automatická a je volně plynoucím procesem. Vezměme si jako příklad bolest. V myslí je přítomná averze, odpor být s bolestí. Při meditaci budeme vytvářet vědomé úsilí být s nepříjemným pocitem, naopak podvědomá mysl to nechce. Jestliže je podvědomá mysl velmi silná, dostane se do velkého konfliktu s vědomou myslí. Meditující se při sezení začnou zvláštními způsoby pohybovat, pohupovat, začnou se jim třást nohy apod. To se děje, protože podvědomá mysl převzala kontrolu a hýbe tělem, aby zmírnila bolest. Meditující si budou vědomi jen vědomé myslí, která se pokouší klidně sedět a snášet bolest. Často si neuvědomují, že se hýbají nebo říkají, že se tyto pohyby dějí sami od sebe. Nerozumí totiž tomu, jak jejich mysl pracuje.

**M:** Vytváří podvědomá mysl vzpomínky, když není vědomá mysl všímavá. Můžeme později přivést do vědomí to, čeho jsme si nebyli vědomi?

**SUT:** Ano, to je možné. Zkušenosti meditující reportují, že si náhle rozvzpomněli na incidenty z minulosti, které se staly, když byli batolaty. Říkají, že tyto vzpomínky pro ně před tím nebyly přístupné.

**M:** Mně se také objevovaly vzpomínky z dětství. Byli to velmi nepříjemné zážitky a tak přicházeli s bolestivými pocity. Nejsem si ale jistá, zda jsou tyto vzpomínky přesné. Ptám se sama sebe, jestli se mi takto přihodily nebo jestli jsem si je vymyslela. Nedůvěřuji si v tom. Na jednu stranu pochybuji o tom, že to potřebuji vědět, a na druhou stranu to doopravdy vědět chci. Můžete mi o tom něco říct?

**SUT:** Není důležité, jestli obsah myšlenek - příběh - je pravdivý nebo ne. Meditujete proto, aby jste rozuměli tomu, jak pracuje mysl. Nikdy si nemůžeme být jisti příběhem, ale vždy můžeme vidět a porozumět principům práce myslí.

Mnoho lidí zažívá hodně rozrušení, když jim v meditaci vyvstanou staré vzpomínky. Je to proto, že v mládí věříme mnoha klamům a přikládáme velký význam negativním zkušenostem. Když pak vyvstávají vzpomínky na tyto negativní zážitky, jsou velice

silné a bolestivé. S tím, jak se praxe rozvíjí, objevuje se mnoho potlačovaných vzpomínek, a my se musíme učit nechat je vyvstávat a pracovat s nimi.

Pouze když „vyčistíme tyto věci“, pouze když se podíváme na všechny lítosti a ostatní nepříjemné stavy, které mysl předkládá z minulosti, budeme schopni dalšího pokroku. Potřebujeme se učit z našich životních zkušeností. Neexistuje žádná zkratka. Jestliže nevěnujeme pozornost zkušenostem, když vyvstávají, budou přicházet znovu a znovu dokud jim nezačneme věnovat pozornost a učit se od nich. Musíme sbírat porozumění. Vhledy se nedějí náhodou.

\*\*\*\*\*

**M:** Mluvil jste o všímavosti jako o pozorující mysli a o viňhána jako o mysli, která ví. O pozorující mysli jste mluvil docela dost, můžete něco říct o funkci mysli, která ví.

**SUT:** Viňhána nebo vědomí vzniká spolu s objektem. Z pohledu praxe si vědomí můžete být pouze vědomi, nemůžete ho nijak používat, protože se automaticky děje s každým kontaktem. Můžete si být vědomi toho, co se děje, protože je v tu chvíli přítomná pozorující mysl. Potřebujeme si ale připomínat, že ostatní agregáty (khanhda) jsou rovněž přítomny společně s vědomím; vždy pracují zároveň.

**M:** Je nápomocné naladit se na viňhána? A jedná se pak o pozorování vědomí?

**SUT:** Ano, můžete to brát jako objekt a zkoumat to. Je důležité zkoumat funkce všech agregátů. Jak funguje vědomí? Jak funguje pocitování? Jak funguje vnímání? Jak fungují mentální formace?

Vědomí je spíš hloupé; jediné, co dělá, je, že si je vědomo. To stejné platí pro pocit, jen cítí. Vnímání jen rozpoznává věci nebo události. Jak to, že si pamatujete někoho, koho jsi viděl jen jednou?

**M:** Protože vnímání automaticky provádělo svoji funkci.

**SUT:** Přesně tak. Dělá to, ať si toho jste nebo nejste vědomi.

**M:** Zdá se mi, že je daleko těžší si zapamatovat jména.

**SUT:** Ano vnímání má svoje zvláštní charakteristiky. Někdy si pamatuje mnoho podrobností, jindy jen trochu. Věci, které pro vnímání nejsou zajímavé, si pamatovat nebude.

## S OTEVŘENÝMA OČIMA

**M:** Doporučil jste mi, abych meditoval s otevřenýma očima. Je to pro mě dost obtížné a vyčerpávající, protože mě stále něco vyrušuje, obzvláště ostatní meditující, když kolem mě procházejí.

**SUT:** Když meditujete s otevřenýma očima, nedívejte se na nic, jen rozpoznávejte, že probíhá (proces) vidění. Na nic se nedívejte!

Naše mysl jsou navyklé zaměřovat se. Jsme v tomto směru velice šikovní, protože to děláme pořád. Problém je, že nerozpoznáváme, že se zaměřujeme. Zkoušíme medítovat, ale doopravdy nerozumíme tomu, co meditace je.

Neustále následujeme předměty místo toho, abychom se snažili porozumět tomu, jak mysl funguje, jak dává pozor, jak sleduje. Sledujeme předměty a myslíme si, že toto je meditace. Protože mysl je expert v konceptualizování předmětů, zaměřuje se na ně a zapomínáme pak, co má být předmětem meditace. Takže: na nic se nedívej, buď si vědom vidění a také si buď vědom své všímavosti.

## KDYŽ SE DAŘÍ

**M:** Dnes ráno jsem měla skvělou meditaci v leže, tak jsem se rozhodla jít medítovat v leže i před obědem. Měla jsem pocit, že je to vhodné v danou chvíli a že mysl je na to správně rozpoložena. Pár minut před tím, než jsem plánovala začít, mi došlo, že se chci pokusit zopakovat to, co se dělo ráno. Uvědomila jsem si, že nejsem otevřená novým zkušenostem, protože jsem jen chtěla, aby se něco opakovalo.

**SUT:** To je skvělé; tohle potřebuješ vědět! Je důležité rozpoznat špatný přístup, to je také porozumění, to je také moudrost! Je to stejně důležité jako rozpoznat správný přístup.

**M:** Takhle vlastně nemůžu nikdy prohrát.

**SUT:** Naučte se sledovat stav mysli nejen v situacích, kdy se vám nedaří, ale i když jde vše skvěle. Ptejte se sami sebe: „Co se děje?“ „Jak funguje mysl?“ „Jaký je přítomný přístup?“ „Proč to jde tak skvěle?“ Je nutné, aby jste rozpoznali faktory, které přispívají k pozitivnímu stavu.

Když budete ověřovat mysl ve chvílích, kdy se vám daří, budete rozvíjet další druh moudrosti. Jestli to ale dělat nebudete, mysl bude pokládat dobré stavy za samozřejmé. Bude si myslet, že je to prostě přirozený proces, že je to prostě tak, jak to má být. Když pak pokládá tyto stavy za samozřejmé, bude se jim oddávat a tak trochu potajmu si je začne užívat. Bude potom chtít znovuvytvářet stejné zkušenosti. Proto nezapomínejte zkoumat, proč se vám daří.

## ROZVÍJENÍ INTUICE

**M:** Je pro meditační praxi důležitá intuice?

**SUT:** Ano, je pro ní nezbytná. Intuice je přirozená inteligence. Kde si myslíte, že se bere?

**M:** Myslím si, že intuice je přirozená mysl, kterou neovlivňuje ego.



**SUT:** V našich životech je mnoho zkušeností a událostí, které posilují naši intuici. Lidé, kteří mají velmi kontinuální všímavost, mají silně vyvinutou intuici.

**M:** Ale intuice se může mýlit. Čím to je?

**SUT:** Intuice závisí na moudrosti a informacích, na porozumění příčiny a následku. Naše intuice může být neomylná pouze tehdy, když rozumíme všem příčinám a jejich konkrétním následkům.

## NIBBÁNA JE TVRDÁ PRÁCE

**M:** Co je to Nibbána? Jak vzniká?

**SUT:** Buddha řekl, že mysl bez chtivosti, nenávisti a iluze je Nibbána. Jinými slovy, mysl bez nečistot je schopna vidět Nibbánu. Mysl bez chtivosti, nenávisti a iluze je tak plná moudrosti a taková mysl může porozumět Nibbáně.

**M:** Znamená to, že když dočasně nemáme žádné nečistoty, můžeme zažít momenty Nibbány?

**SUT:** Ano, je to možné. Je to chvilková svoboda. Čím více moudrosti máme, tím častěji zažíváme tuto svobodu a tím rychleji se rozvíjí naše moudrost. Mysl, která je takto posílená má víc moudrosti, ale meditující mají často potíže vyjádřit to slovy. Když prožíváme vipassanové vhledy, tj. vhledy do konečné reality, nerozumíme Nibbaně. Víte proč?

**M:** Ne, nevím.

**SUT:** Protože všechny předměty vipassanového vhledu jsou mentální a fyzické procesy (náma-rupa) a to jsou podmíněné procesy. Jak se tyto vhledy posilují, dosáhnou nakonec stupně, kterému se říká magga-ňána. Jen mysl, která ovládá tuto úroveň moudrosti, bude schopna porozumět Nibbáně.

**M:** Takže tomu rozumíte jako postupnému nabývání moudrosti, není to náhlé probuzení.

**SUT:** Ano, zážitek Nibbány není náhoda, jen tak se nepříhodí. Tak je to se vším: když dozrají podmínky, vyvstane jejich následek. Jak nás to učí nauka o anattá.

**M:** Jak je to s lidmi, kteří hodně praktikovali v minulých životech? Může se jim stát, že i když si to nepamatují, dosáhnou najednou osvícení?

**SUT:** V kterém předchozím životě? Včera? Včerejšek je minulý život, zítřek je budoucí život! Dá se říct, že existuje budoucí život, ale z pohledu konečné reality existuje pouze budoucí mysl. Každá mysl je jeden život. Mysl, která má všímavost, koncentraci a moudrost v každém momentě, se naplňuje ctnostmi (páramí).

Nibbánu nedostaneme zadarmo, musíme na ní pracovat. Nikdy proto nebud'te spokojeni s tím, čemu už jste porozuměli. Ve chvíli, kdy se cítíme uspokojeni sami se sebou, ochabne naše úsilí.

161

## NECHTE PROCESY PŘIROZENĚ ROZVINOUT

**M:** Když jsem se dnes ráno probudil, cítil jsem se docela unaveně. Nebyl jsem si jistý, jestli mám zůstat v posteli nebo vstát a praktikovat. Slyšel jsem, jak se ostatní chystají do meditační haly, a měl jsem pocit, že bych měl jít taky. Nemohl jsem se rozhodnout a začal jsem z toho být neklidný. To se mi stává celkem často a kvůli tomu pochybuji, jestli jsem schopný praktikovat. Můžete mi poradit, jak se vyrovnat s takovou situací?

**SUT:** Nedělejte si starosti s tím, co dělají ostatní nebo co by tomu řekli. Jen se pozorně podívejte na svoji situaci. Potřebujete ještě spát? Jste opravdu unavený? Bylo by lepší vstát nebo například jenom sedět na posteli a praktikovat? Jestliže se nemůžete rozhodnout, akceptujte to. Jednoduše zůstaňte v tomto ‚prostoru‘ a rozpoznávejte a přijímejte to, co se děje. Je v pořádku cítit se nerozhodně, zmateně nebo neklidně. Dívejte se na tento stav myslí a uče se od něj. Kdykoliv se vám něco takového děje, máte příležitost k praxi.

**M:** V určité chvíli se ale přece potřebuji rozhodnout.

**SUT:** Tím, že si budete myslet, že se musíte rozhodnout, se situace jenom zhorší. Jestliže dokážete zůstat s tímto stavem myslí a pozorovat ho, mysl se nakonec uklidní a přijde s vlastním rozhodnutím. Nikdy se nesnažte urychlit řešení problému. Berte tyto stavy na vědomí, přijímejte je a pozorujte je, dokud se vše nerozvine přirozeným způsobem.

**M:** Dobře, ale co mám dělat s pochybnostmi?

**SUT:** Pochybnosti vyvstávají, když je v mysli nespokojenost s tím, jak se věci mají nebo když je mysl nerozhodná a neví, co bychom měli nebo neměli dělat. A znova, to nejlepší, co můžete udělat, je vzít tento stav na vědomí a pozorovat ho. Buďte trpělivý, nenechte se unést (nezapojujte se), jenom soustavně rozpoznávejte, co se děje. Kontinuita všímavosti přinese myslí stabilitu a porozumění tomu, co se děje. To umožní myslí ‚automaticky‘ přijít se správným rozhodnutím nebo řešením.

**M:** Zdá se, že mám před sebou spoustu práce. Myslím si, že budu muset hodně praktikovat, abych byl schopen nechat tento proces přirozeně rozvinout.

**SUT:** Ano, musíte být trpělivý. Do ničeho se netlačte. Potřebujete pouze udržovat praxi. Samozřejmě, musí vás to zajímat, sám musíte být zvědavý, abyste si to zjistil.

162

## PROSPĚCH Z PRAXE

**M:** Čím je tato praxe prospěšná?

**SUT:** Velmi stručně: Prožijete a porozumíte tomu, co jste předtím nezažili a čemu jste předtím nerozuměli.

# OPRAVDOVÉ ŠTĚSTÍ

**SUT:** Proč praktikujete meditaci? Je to proto, že chcete být šťastný nebo chcete porozumět?

**M:** To je velmi dobrá otázka. Ale nevím.

**SUT:** Dokud je vaším cílem štěstí, svazuje vás touha po štěstí. A když existuje štěstí, existuje i neštěstí, nemůžete mít jedno bez druhého.

Pouze tehdy, když je přítomno opravdové porozumění, bude přítomno i skutečné štěstí. A to není ten druh štěstí, po kterém lidé touží, aby se mu mohli oddávat a uspokojovalo je. Je to štěstí, které vyvstává, když jste v míru s tím, jak věci jsou.

\*\*\*\*\*

\*\*

## OTÁZKY TÝKAJÍCÍ SE TERMINOLOGIE

### SADDHĀ

**M:** V modré knize /NEDÍVEJ SE POVÝŠENĚ NA NEČISTOTY, VYSMĚJÍ SE TI/ je velice málo řečeno o důvěře (saddhā). Mohl byste prosím říct něco o významu a důležitosti důvěry?

**SUT:** Saddhā je víra, důvěra nebo věření si. Když meditujeme, všechny spirituální schopnosti, včetně důvěry by se měly rozvíjet. Měla by se rozvíjet i sebedůvěra, naše schopnost praktikovat a také by mělo rozvíjet porozumění praxe. Pouze pokud něčemu věříme nebo máme k něčemu důvěru, jsme schopni se tomu věnovat. Musíme rozpoznat důvěru, kterou máme, ať už jí je málo nebo hodně. Je to to, co nás drží na cestě.

Ti, kdo vědí jak správně myslet, jejichž moudrost je silná, mají silnou důvěru. Ale pokud chybí moudrost, která vyvažuje důvěru, může se z důvěry stát slepá důvěra. K tomu, abychom zjistili, zda se naše důvěra rozvíjí, můžeme prozkoumat sami sebe. Víme opravdu o prospěchu, který nám praxe přináší? Rozumíme mu? Kolik důvěry máme nyní a kolik důvěry jsme měli před tím, než jsme začali praktikovat? Je důležité, abychom rozpoznali naši vlastní důvěru.

Většina lidí slyšela o vyrovnávání pěti spirituálních schopností a většina lidí tráví mnoho času vyrovnáváním viriya a samādhi. Velmi málo lidí ví a dělá vyrovnávání důvěry a moudrosti. Ti kteří jsou velmi intelektuální a příliš přemýšlejí, mají důvěry velmi málo. Příliš mnoho se dotazují. Ale pokud má někdo hodně důvěry a vůbec se nedotazuje, jeho moudrost slábne.

Tradičně se víra interpretuje jako důvěra nebo víra v Trojí Klenot. Ale jak někdo, kdo právě začal praktikovat, může mít víru v Trojí Klenot? Důvěra nebo víra, kterou meditující potřebují je důvěra a porozumění tomu, co dělají. U těch, kteří správně myslí a kteří následně dělají tu správnou věc, roste automaticky zájem i důvěra.

**M:** Je pravděpodobné, že to povede k pochybám, pokud jsou moudrost a důvěra nevyvážené? Tedy v případě nadbytečných otázek a nedostatku důvěry?

**SUT:** Ano, to určitě. Pět spirituálních schopností funguje společně. Pokud je jedna z nich příliš silná, pokud se zapojuje příliš, tak zastře ty ostatní čtyři. Ty ostatní už nemohou být tak efektivní, nemohou vykonávat řádně svoji funkci. Pokud má např. někdo příliš samādhi, pa ā není silná a nemůže růst. Kvůli té těžké koncentraci nemůže být silná viriya a sati není ostrá. Ale pokud ty tři nepracují dostatečně, potom se to projeví na saddhā a ty začneš ztrácet důvěru v praxi.

Pokud je moudrost příliš silná, v případě přílišného intelektu, dotazování a myšlení, tak potom není přítomné žádné samādhi, mysl nemá žádnou stabilitu. To zase vede ke zhoršení zbývajících schopností a to se opět projeví negativně na důvěře. K tomu, aby pět spirituálních schopností fungovalo efektivně, musí být správně vyváženy.

**M:** Vypadá to, že používáte slovo intelekt k vyjádření moudrosti a to se podle mě k moudrosti vůbec nevztahuje.

**SUT:** Předtím už jsme hovořili o třech druzích moudrosti: sutamayā pa ā, cintāmayā pa ā a bhāvanāmayā pa ā. Já jsem právě hovořil o prvních dvou, o těch, které můžeme vložit. Pokud máš bhāvanāmayā pa ā, tak je vše už v rovnováze. Nemůžeš mít ale příliš bhāvanāmayā pa ā. Ty bhāvanāmayā pa ā nemůžeš vložit nebo vytvořit, můžeš pouze vyrovnat schopnosti. To kolik vytěžíme záleží na tom, kolik vložíme.

**M:** Dobrá, tomu rozumím. Čím více bhāvanāmayā pa ā, tím více důvěry, to ale neznámá, že čím více důvěry, tím více bhāvanāmayā pa ā.

## KAYANUPASSANA

**M:** Kontemplace částí těla /kāyagatāsati/a kontemplace mrtvoly v rozkladu /sīvathikā / jsou dobře známé techniky kāyānupassany. Proč je nevyučujete?

**SUT:** Můj učitel mě učil hodně o charakteru meditace. Tyto techniky mě neučil. Když se učíš o povaze jevů /Dhammānupassanā/, tak je kāyānupassanā už zahrnuta. Pokud praktikuješ cittānupassanā

a dhammānupassanā, tak už jsou kāyānupassanā a vedanānupassanā zahrnuty. Kāyānupassanā patří do samatha části Satipatthāna Suttu, kde pozoruješ pouze koncepty.

**M:** Z vlastní zkušenosti vím, že je pro mě kontemplace částí těla nápomocná. Informace, které jsou v pozadí mé mysli a týkají se částí těla mně přijdou vhod, kdykoliv je v mysli sexuální touha. Už tu techniku nedělám, ale na určitém stupni mé praxe byla velice důležitá.

**SUT:** Zajisté, může to být nápomocné a pravděpodobně někdy i nezbytné - proto to Buddha také učil.

Pokud se opravdu snažíme porozumět mysli, pokud je přítomna stálá a nepřetržitá kontemplace mysli, poté se pomalu a průběžně všechny tyto rozličné aspekty praxe stanou součástí naší vlastní zkušenosti a porozumnění. Ať už začínáme praxi s čímkoliv, nakonec bychom neměli zapomínat na to, že naším úkolem je naučit se pracovat s nečistotami.

## SATI A MICCHA DITTHI

**M:** Slyšela jsem, že jste se jednomu meditujícímu zmínil o všímavosti /sati/ v souvislosti s nesprávným názorem /micchā ditthi/. Jak jsou tyto dva spojené?

**SUT:** Ušlechtilá osmidílná stezka zmiňuje všechny díly jako „správné“, Správný názor, Správné myšlení, atd., takže logicky existují také nesprávné. Pro Správnou všímavost /samma-sati/ musí být i Správný názor a Správné porozumění. Bez nich to nemůže být samma-sati. Pokud něco pozoruješ, díváš se na to, tak nemůžeš říct, že se jedná o samma-sati. Pouze pokud má sati vlastnost apamāda, absence nedbalosti, neopomenutí správného předmětu, nebo jinými slovy, když má sati určitou moudrost, tak to může být sama-sati.

Pokud řekneš lidem, kteří nemají žádnou zkušenost s meditací, aby pozorovali sami sebe, jak myslíš, že to budou dělat? Jakou perspektivu k meditaci zaujmou? Moje tělo, moje mysl! To je nesprávný názor, nikoliv sama-sati. A proto je nezbytné, aby lidé před tím než začnou praktikovat meditaci, měli správné informace. Takže když dávám instrukce, snažím se poukázat na to, že to, co pozorujeme jsou pouze přirozené jevy, manifestace věcí, tak jak jsou. Žádám meditující, aby reflektovali na otázky jako: „Jsi snad jediný, kdo zakouší všechny ty různé tělesné vjemy a stavy mysli?“ Meditující sami pro sebe musí porozumět tomu, že jsou to charakteristiky universální, že jsou přirozené, že nepatří žádnému jednotlivci.

## SAMADHI

**M:** Pocházím z tradice, ve které se klade velký důraz na samādhi, na absorpce do džhán. Mohl byste mi prosím vysvětlit, jak samādhi rozumíte vy?

**SUT:** Mám zájem o ten druh samādhi, který se rozvíjí díky moudrosti. Když je přítomná moudrost, když mysl jevům rozumí, je přítomna stabilita mysli a máme tak sammā-samādhi. Správná samādhi s sebou přináší jasnou všímavost a vhled. Mnoho meditujících si myslí, že mají samādhi pouze, pokud zakoušejí pocit bytí v určitém transu. Tento druh samādhi byl vybudován s určitým napětím v mysli. V tomto stavu se nemůžou nic naučit a jasná všímavost se nemůže rozvinout. Stav mysli, který nazýváme samādhi, je velmi uvolněný a klidný. Je vnímavý a citlivý s ohledem na všechno, co se děje a proto daleko víc ví.

Mnoho meditujících má nesprávné představy o tom, jak vybudovat samādhi. Oni se koncentrují, vynakládají hodně úsilí. Co se rozvine může být ticho, ale to je těžké, není v něm žádná lehkost. To co potřebujeme v praxi vipassany je stabilita mysli

k tomu, abychom byli všímaví moment od momentu. Potřebujeme pouze stabilitu mysli, abychom věděli, co se děje, to je vše. Nepotřebujeme džhánické samādhi, využít absorpční koncentrace pro vipassanu nelze. Meditující, kteří rozvinou džhānu, z ní musejí vyjít nejprve ven, předtím než začnou praktikovat vipassanu.

Džhāna dočasně kontroluje nečistoty, v džhánickém stavu nejsou žádné hrubé nečistoty. Džhāna potlačuje pět překážek. Ale džhāna potlačuje pouze smyslovou touhu, kāma-cchanda. Nepotlačuje další druhy chtivosti, lobha. Bhava-tanhā, touha po bytí je velice přítomná v každém džhánickém stavu.

Samādhi je úplné pouze tehdy, když má všechny tři součásti: sammā-sati, sammā-vāyāma a sammā

-samādhi. Pokud je přítomna nepřetržitá všímavost se správným přístupem a správnými myšlenkami, samādhi se přirozeně rozvíjí.

\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*

**M:** Když jsem sem poprvé přišla, těžko jsem se smiřovala se vším tím mluvením a přátelením. Nevěřila jsem tomu, že by člověk mohl mít vůbec nějaké samādhi s tímto druhem chování. Zabralo mi nějaký čas, než jsem přijala ten fakt, že meditace při mluvení je platnou a důležitou praxí. Poté, co jsem překonala svůj odpor a začala jsem ji praktikovat, objevila jsem, že se nejen objevilo samādhi, ale také že bylo pružnější, méně strnulé. Proč tomu tak je? Co se děje?

**SUT:** To samādhi, které získáš proto, že jsi v tichu je trochu upnuté nebo strnulé, jak říkáš. Je velice závislé na jedné podmínce a proto jej můžeš velice snadno ztratit, když je ticho přerušeno. Je pocitováno silně, ale je vlastně velice křehké.

Když praktikuješ za obtížnějších okolností, když pokračuješ v praxi v průběhu mluvení a přátelení, bude obtížnější vybudovat samādhi. Budeš schopna jej rozvinout s určitou otevřeností mysli a se správným přístupem. Nicméně to bude trvat delší dobu, protože budeš muset rozvíjet samādhi za těchto okolností a budeš muset uplatnit více šikovnosti. Toto samādhi bude také flexibilnější, protože nebude záviset pouze na pevně stanovených podmínkách. Pokaždé, když ztratíš všímavost, tak se znovu napojíš na svou praxi.

Není možné mít všímavost a samādhi vždy, když praktikuješ v denním životě: bude přítomna určitou dobu, poté se ztratíš v činnosti a poté opět budeš všímavá. Jakmile máš však správný přístup a zaznamenáváš každou chvíli, kdy se ztratíš, praktikuješ dobře. Pokud však budeš mít utkvělé představy o tom, že můžeš rozvinout všímavost a samādhi pouze za zvláštních podmínek, ztratíš flexibilitu a ustrneš v praxi.

# DHAMMA-VICAYA, BOJJHANGA A SAMPAJANNA

**M:** V modré knize nezmiňujete pojem zkoumání jevů /dhamma-vicaya/. Zdá se ale, že jej interpretujete v kapitole PŘI UVĚDOMOVÁNÍ POUŽÍVEJTE ROZUM. Je to pravda?

**SUT:** Ano, to je pravda.

**M:** Mohl byste říci něco víc o významu a důležitosti dhamma-vicaya?

**SUT:** V meditaci vipassanā se uplatňuje inteligence. Proto je dhamma-vicaya velice důležitá. Cílem vipassany je moudrost. Pokud chcete získat moudrost, musíte s moudrostí začít; musíte investovat moudrost, abyste získal více moudrosti. „Proto se často meditujičích ptám. My všichni jsme puthudžánové /bláznivý světáci/ a definice puthudžány je „ten, kdo je plný nečistot“ - takže, jak se můžete řídit mými instrukcemi a medítovat bez nečistot?“

Protože jsme plni nečistot, nejsme schopni bez nich medítovat. Takže kde začít? Puthudžána musí začít medítovat s informacemi týkajícími se moudrosti /amoha/. Ikdyž jsou všichni puthudžánové plni nečistot, mají také určitou moudrost. V buddhismu rozlišujeme tři druhy moudrosti: sutamayā pa ā, cintāmayā pa ā a bhāvanāmayā pa ā. Prvním druhem jsou informace, obecné znalosti, druhým jsou uplatňování vlastní inteligence, racionální mysl, logika a odůvodňování a třetím je vhléd. Dhamma-vicaya patří do cintāmayā pa ā.

Odkud pochází schopnost využít dhamma-vicaya? Ze znalostí, musíme mít hodně správných znalostí. Pokud máme tento druh základní nebo obecné znalosti, víme jakým způsobem myslet. Já osobně jsem měl velice dobrého učitele, který mě předal hodně znalostí a rad, které jsem mohl použít v mé meditační praxi. Jsem velice vděčný za „prostor“, který mi můj učitel dal k tomu, abych se sám učil. Kdykoliv jsem objevil něco nového v mé meditaci a potom jsem mu to všechno přišel říct, on se častokrát pouze jen zeptal: „Proč?“ Obvykle jsem nevěděl odpověď a on mi ji nikdy nedal okamžitě. Protože jsem chtěl velmi vážně vědět proč, vložil jsem všechnu svoji energii do pokusů najít odpověď. Pro takový druh hledání není dostatečné být pouze všímavý. Musel jsem opravdu zapojit svůj mozek. To je inteligentní způsob zkoumání, dhamma-vicaya. Chtěl jsem vědět a pro mě to vždy byla konstruktivní výzva - něco jako hra - a tak jsem vyzkoušel všechny možné způsoby k tomu, abych našel odpovědi. Obvykle jsem našel odpověď ale ne tu správnou. Když můj učitel viděl, že mi to nedocházelo, vše mi to vysvětlil.

První tři ze sedmi faktorů osvícení jsou příčiny a další čtyři jsou následky. Příčiny jsou: sati, dhamma-vicaya a viriya. Tyto faktory můžete vložit, můžete je aktivně praktikovat. Následky jsou: pīti, passadhi, samādhi a upekkhā. Tyto nemůžeme vytvořit, nemůžeme je aktivně praktikovat. Když jsem mluvil o třech druzích moudrosti, řekl jsem, že dhamma-vicaya patří do cintāmayā pa ā.



Upekkhā/vyrovnanost/ v sedmi faktorech osvícení patří do bhāvanāmayā pa ā; to je vyrovnanost, která vyvstává díky opravdovému porozumění.

Intelligence nebo moudrost je pro vipassanu nezbytná. Dhamma-vicaya je druhem moudrosti a je proto velice důležitá. Pro ty, kteří jsou inteligentní a vědí jak myslet, vipassanā funguje. Je pro ně snadné chápat; bhāvanāmayā pa ā se snadno rozvine u těch, kteří mají vrozenou silnou moudrost. U těch, jejichž cintāmayā pa ā, jejichž schopnost zdůvodňovat a logicky myslet atd., je slabá, to zabere dlouhou dobu. Ti, kteří jsou slabí v cintāmayā pa ā se musí spoléhat hodně na sutamayā pa ā. Oni musí shromáždit spoustu informací a potřebují naslouchat radám druhých. Potřebují ostatní k tomu, aby jim řekli co dělat, protože nejsou schopni vymyslet odpovědi sami za sebe.

Skripta uvádí sedm podmínek pro vyvstání dhama-vicaya:

1. Opakovaně klást otázky týkajících se Dhammy, rozhovory s Dhamma tematikou, hloubání a přemýšlení o ní.

2. Očišťování našich věcí - jak vnějších a vnitřních. To přináší jasnost mysli. Jasnost mysli je podmínkou k tomu, aby vyvstala moudrost. (vnější čistota se vztahuje k našemu tělu a k našemu prostředí - a to do té míry jak jen to je možné - ale co je víc důležité je čistota vnitřní, což znamená očištění mysli od nečistot).

3. Učit se vyrovnávat pět spirituálních schopností. /Toto téma si zaslouží hodně vaší pozornosti. Musíte být schopni rozpoznat tyto schopnosti a musíte zjistit, která z nich je v nadbytku či nedostatku, abyste je mohl správně vyrovnat./

4. Vyhýbat se lidem, kteří nejsou moudří.

5. Spolčovat se s lidmi, kteří jsou moudří.

6. Kontemplovat hlubokou moudrosti. Kontemlovat a reflektovat o hlubších věcech.

7. Mít zájem po růstu v moudrosti.

\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*

**M:** Jaký je rozdíl mezi dhamma-vicaya a jasným poznáním /sati-sampaja a/? Mohl byste prosím vysvětlit 4 sati-sampajanny?

**SUT:** Obojí jsou moudrosti. V Satipatthānē Suttē je zmíněno, že musí být přítomna sati plus sampaja ā / jasné pochopení/ a že obě musí být přítomny. Všechny čtyři sampajanny se týkají moudrosti. Velice jednoduše řečeno, první se týká porozumění vhodnosti /sātthaka- sampaja a/ a druhá se týká porozumění prospěšnosti /sappāya-sampaja a/. Tyto dvě spadají pod sutamayā pa ā a cintāmayā pa ā. Týkají se naší vlastní praxe. Ale když praxe získává momentum a porozumění narůstá, zakoušíme třetí druh sampajanny, gocara-sampaja ā, což je porozumění, že jsou přítomny pouze mentální a fyzické procesy, že není přítomna žádná osoba. Poslední je asammo-ha-sampaja ā, což je porozumění anicca, dukkha a anattā. Poslední dvě spadají pod

bhāvanāmaynā pa ā. První dvě, porozumění co je vhodné a prospěšné jsou příčiny a ty další dvě jsou následky, vhledy, které vyvstávají.

První sampaja a, satthaka-sampaja a, se týká vhodnosti. Co by bylo nejvhodnější učinit právě teď? Druhá se týká prospěšnosti. Co by bylo nejprospěšnější aplikovat právě teď? Co by nejlépe fungovalo? Všechno je to dhamma-vicaya. Vidíš, jak funguje mysl v přítomném okamžiku a vidíš všechny souvislosti; pole bdělé pozornosti, jak mysl využívá energii, jak se vztahuje k jejím předmětům, atd. Poté se mysl sama sebe zeptá: „Co je třeba udělat nyní?“ Pouhé civění v tichosti není dostačující. A to je důvod, proč jsem začal zpochybňovat termín „prostá pozornost“. Co se tím myslí?

První dvě sampajanny se týkají moudrosti běžného selského rozumu. Je to moudrost, která se zapojuje, zatímco medituješ, je to moudrost, která říká, jak co udělat. Je právě toto ten vhodný způsob, jak něco udělat? Je to prospěšné, když se to udělá tímto způsobem? Je to například porozumění, jak využívání energie ovlivní tvoji meditaci. Také v denním životě ti tento druh moudrosti běžného selského rozumu napomáhá rozhodnout o činnosti, kterou se chystáš udělat, napomáhá ti jasně vidět, jestli je vhodná a prospěšná.

**M:** Stále mi není jasné, jaký je rozdíl mezi sati-sampajanna a dhamma-vicaya.

**SUT:** Ony se překrývají, ale pouze první dvě sampajany jsou dhamma-vicaya. Tak tomu rozumím já.

Chtěl bych ještě něco podotknout k mému výkladu gocara-sampajany. Řečeno jiným způsobem gocara-sampaja a přichází v úvahu, když mysl směřuje svoji pozornost více a více k Dhamma charakteristice daného předmětu než ke konceptuální charakteristice. To se děje, když se v praxi objeví momentum. Pro mysl se stává téměř přirozené dívat se na realitu situace více než na koncepty. Dhamma charakteristika se stává pastvou /doslovný překlad gocara/ pro moudrost. Pokud je tento druh všímavosti udržován dostatečně dlouhou dobu, nebudou charakteristiky, dukkha, anica a anatta již déle špatně chápány.

Místo opravdového porozumění dukkha, anicca a anatta stráví lidé příliš času jejich kontemplací, přemýšlením o nich, aniž by měli opravdové, zkušeností podložené, intuitivní porozumění. A proto když mluvím o Dhammě, tak tyto pojmy nerad uvádím. Mám radši, když lidé mluví o své vlastní zkušenosti, o tom co pozorují a zakoušejí než aby mně říkali, že viděli anicca nebo anata-což nedává žádný smysl.

\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*

**SUT:** Nestačí být pouze v klidu a vyvíjet úsilí ve všímavosti, měl byste také ověřit, zdali je přítomno pět spirituálních schopností /idriya/. Můžete se sám sebe zeptat: „Mám důvěru v to co právě dělám? Víím opravdu, co dělám? S praxí budete schopni vidět, zda-li pět spirituálních schopností funguje nebo ne a zda-li jsou vyrovnány nebo ne.“

**M:** A co sedm faktorů osvícení /bojjhanga/, musíme je také ověřit?

**SUT:** Ano. Sedm faktorů osvícení je rozděleno na příčiny a následky. Potřebujete ověřit pouze příčiny: sati /všímavost/, viriya /úsilí/ a dhamma-vicaya či pa ā. Musíte dávat zvláštní pozor na úsilí. To je mezi těmito třemi problematické. Není problém s všímavostí nebo moudrostí, ty jsou vždy prospěšné./např. že nejsou přítomny nečistoty/, ale úsilí je velmi problematické. Úsilí, které je doprovázeno nečistotou je nesprávné úsilí. Většina meditujících vyvíjí úsilí s určitým druhem touhy, takže vyvíjí úsilí společně s nečistotou. Existují dva druhy touhy; lobha, což je neprospěšná touha a chanda, což je prospěšná touha. Musíte mít jasno v tom, zdali vyvíjíte úsilí s lobha nebo s chanda.

Když vyvíjíte úsilí s lobha, budete napjatý a budete trpět. Když se vám bude dařit, budete se cítit velice šťastně, když ne, budete nešťastný, možná dokonce deprimovaný. Ale pokud vyvíjíte úsilí s chanda /což je moudrá touha, resp. touha po duchovním růstu/, nebudete trpět a mysl bude velice silná. Když uspějete, nebudete se cítit pozdvižení a když neuspějete, nebudete se cítit rozrušení. To je výsledek správného úsilí. Se správným úsilím se nikdy nevzdáte, ale budete se pokoušet znovu a znovu. Takže je velice důležité neustále nahlížet na vaši mysl a vidět, zda je vaše motivace správná. Kladení a prozkoumávání otázek je nápomocné pro dhamma-vicaya. Komentáře k Satipatthaně sutě uvádějí čtyři otázky ke každému faktoru osvícení /bojjhanga/, na které by se měl meditující zaměřit. Např. meditující by měl vědět, zdali je sati-sambojjhanga přítomná, zdali není přítomná, proč je přítomná a nakonec proč se rozvíjí. Každá z těchto otázek reflektuje různé stupně porozumění; není obtížné rozpoznat zdali je něco přítomné či nikoliv, ale z posledních dvou otázek by vyplývalo velké množství různých odpovědí. Jakékoliv porozumění na této úrovni může být obtížné. Kladení otázek sobě samotnému, pokoušení se přijít na kloub věcem a jejich diskutování s ostatními bude nápomocné pro to, aby se mohla rozvíjet moudrost. Tento druh zkoumání je považován za jednu z možných příčin pro dhamma-vicaya.

## Pozorování a překonávání nečistot

**M:** Mohou být přítomny nečistoty a zároveň moudrost, která ví, že jsou přítomny nečistoty? Je možné, aby v rámci tohoto vědění bylo přítomné uvolnění?

**SUT:** Ano, to je možné; pokud jsou nečistoty jasně viděny jako předměty, pokud je přítomno toto jasné porozumění. Proto také říkám meditujícím, aby se více zajímali o způsob, jak pozorují. Pokud pozorují správně, pokud v pozorování nejsou nečistoty, mohou pozorovat nečistoty nepředpojatě. Mnoho meditujících zaznamenalo tuto

schopnost bytí v prostoru, kde pozorování je odlišné, oddělené od nečistot a oni také mohou jasně vyjádřit pocit, že v pozorování není žádná nečistota.

**M:** Takže je přítomen pocit uvolnění a svobody, i když jsou přítomny nečistoty?

**SUT:** Ano, oni jasně vidí, že tyto nečistoty nemají nic společného s „Já“. Je přítomné porozumění anattā.

**M:** Setrvává nečistota, která je tímto způsobem pozorována nečistotou?

**SUT:** Jsou dva odlišné aspekty moudrosti, které hrají roli. Může být přítomná moudrost, která osvobodí pozorující mysl od identifikace s nečistotou, takže je přítomno osvobození v pozorování. Ale nečistota neodejde pouze tím, že na ni je nahlédnuto. Pouze pokud se jedná o porozumění nečistotě samotné, pokud plně porozumíš nečistotě, tak odejde.

\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*

**M:** Mohl byste něco říct o třech úrovních nečistot?

**SUT:** Pokud si nejsi vědom žádných nečistot v mysli, pokud existují pouze jako potenciály, nazývají se latentní /anusaya/. Na této úrovni jsou nečistoty schované a není možné si je uvědomit. Můžeme pozorovat nečistoty pouze pokud vyvstanou v mysli - to je druhá úroveň - a když se vyjadří slovy a skutky -tak to je třetí úroveň. V pálijštině se nečistoty druhé úrovně nazývají pariyutthāna, ty třetí úrovně vītikkaṃa.

**M:** Takže nečistoty první úrovně jsou neviditelné, pouze čekají na to, že tě dostanou?

**SUT:** Ano, existují pouze potenciálně a objeví se pouze, pokud se pro ně naskytou podmínky. Jakmile vzniknou, nazývají se pariyutthāna. Pouze vzhledy na úrovni osvícení mohou vykořenit nečistoty z úrovně anusaya.

## Meditace mettá

**M:** Nevypadá to, že byste příliš povzbuzoval k praxi meditace mettá. Považujete to za nevhodné, pro lidi praktikující meditaci vzhledu?

**SUT:** Není to tím, že bych to považoval za nevhodné. Někdy to může být užitečná praxe. Na určitém stupni mého vývoje mi můj učitel řekl, abych dělal mettā-bhavana. Opravdu to závisí na dané osobě. Existuje mnoho počátečních cvičení pro meditaci. Některým lidem tuto meditaci dával Buddha jako úvodní praxi, ale jiným začátečníkům zase dával meditaci všímavosti (satipatthana).

Praxe meditace všímavosti se nese v duchu ideje nesnažit se něco vytvářet. Nepokoušíte se svoje zkušenosti vytvářet. Berete svou zkušenost takovou, jaká je a snažíte se z ní něčemu přiučit. Naproti tomu, co je to meditace mettá? Je to

vytváření pocitu mettá. K někomu můžete třeba cítit vztek, ale přitom se snažíte vůči němu pocitovat mettá.

U některých lidí může meditace mettá ve spojení se vztekem vytvořit vnitřní konflikt. Pro ně to prostě nefunguje. Tento vztek je skutečný a pokoušet se ho intelektuálně potlačit nepomůže. Pokoušel jsem se posílat mettá lidem, na které jsem měl vztek. Nyní to ale moje moudrost nemůže akceptovat. Má moudrost mi říká: „Bud' opravdový! Pozoruj tu zlobu! Porozuměj tomu té zlobě!“ Trochu to vypadá, jako by si mysl chtěla něco nalhat. Kdysi jsem praktikoval meditaci mettá docela hodně. Dokonce jsem dělal celonoční mettá meditace, vedoucí ke vnorům, jež vedly k opravdu blaženým stavům a které trvaly třeba celý den. Ale má zloba se tím nezmenšila. Jakmile jsem mettá přestal praktikovat, byla má zloba opět zpátky.

Poté, co jsem praktikoval doma mnoho let meditaci všímavosti a kontinuálně pozoroval všechny mentální aktivity, začaly se objevovat období, kdy již v mé mysli nebyla žádná dósa. A pak už bylo velice jednoduché komukoliv posílat mettá. Zcela bez problému. Můj učitel by si sedl a čekal, dokud se jeho mysl zcela neutiší a až pak by posílal mettá. Protože až potom to byla opravdová mettá. Pouze tehdy, když máme v kapse peníze, můžeme nějaké i rozdat.

Není-li v mysli přítomna dósa a potkáte podobnou osobu, pak mysl pocituje mettá. V případě, že narazíte na někoho v problémech, vyvstane karuná. Setkání s někým, kdo dělá něco dobrého, vyvolává muditá a nastane-li situace, se kterou nelze nic udělat, pak je pocitována upeká. Zůstává-li v nás ale byt' jen trochu dósa, nic z toho není možné. Když je mysl čistá a dósa není přítomna, pak i všechny ostatní typy kontemplace jsou snadné. Podíváte-li se na obrázek Buddhy, začnete k němu mít pocit úcty, protože vaše mysl je ve správném stavu. Zcela přirozeně a spontánně pak takto děláte Buddhánussati.

Jsou tři způsoby, jak lze pohlížet na Buddhu: 1. svými očima; 2. vizualizací (představou ve své myli); a 3. porozuměním Buddhovi skrze vlastní moudrost. To proto Buddha řekl: „Ti, kteří vidí Dhammu, vidí mne.“ Ne všichni lidé, kteří žili s Buddhou, ho doopravdy viděli. Dokonce musel poslat pryč žáka, který nepraktikoval, ale pouze na něj chtěl hledět. Mettá, kterou bych chtěl, abyste měli, je opravdová a nikoliv taková, kterou se snažíte vytvořit vůči sobě, či někomu jinému. Není-li přítomna dósa, pak mettá, muditá, karuná a upeká, jsou možné a můžete vyzařovat tolik mettá, kolik je libo. Mettá vyrůstá z adósa, a právě proto je důležitější uznat, pozorovat a porozumět dósa, než-li praktikovat mettá. Zdůrazňuji tento bod, kdy jako první je potřeba vypořádat se s dósa, protože ta je skutečná.

**M:** Když trpím, pak občas pracuji s mettá; uvědomil jsem si, že nepocituji mettá vůči jiným osobám, a tak aby se mysl mohla stát prospěšnější, začal jsem kultivovat mettá vůči sobě.

**SUT:** Ano, tohle je správný způsob, jak to dělat. Musíš začít sám se sebou, protože pouze v okamžiku, kdy jsme šťastní sami v sobě, můžeme posílat mettá i jiným. Vždy

říkám meditujícím, kteří chtějí praktikovat mettá, aby si při tom byli vědomi sami sebe. Pokud dokážeme sledovat sami sebe při meditaci mettá, provádíme satipatánu. Pozorujte, jak při vyzařování mettá funguje vaše mysl; zkontrolujte si, jestli opravdu pociťujete mettá. Pak si také budete vědomi, pokud bude přítomna zloba. A je opravdu velice obtížné vyzařovat mettá a mít v sobě zlobu.

**M:** Když je přítomen správný přístup, znamená to automaticky, že opravdová mettá je možná?

**SUT:** Je tomu tak kdykoliv je přítomna moudrost - a správný přístup je moudrost. Proto také vždy zdůrazňuji důležitost moudrosti; je-li moudrost přítomna, pak všechno ostatní se otevírá. Snažím se hned na začátku jít k té nejdůležitější věci. Nesnažím se začínat odzcela. Na stupnici síla-samádhi-pañá je síla základ, samádhi je výše a pañá je nejvýše. Nemůžete udržovat svoji síla bez toho, abyste měli dostatečně vyvinutou samádhi. Ale pokud je samádhi rozvinuté, je snadné udržovat síla. A jestliže máte moudrost, pak jak síla, tak samádhi budou automaticky přítomny.

Síla můžeme rozdělit do dvou skupin. Nejprve se snažíme praktikovat; zříkáme se konání neprospěšných skutků. Druhý typ síla vyvstává díky porozumění, tedy není potřeba nějakého odříkání se, protože touha není přítomna. Jak lóba, tak dósa byly oslabeny a je to nazýváno čétasika síla - mravnost obsahů mysli. Když vyvstane opravdová moudrost (např. když někdo zakusí osvícení), pak se síla stává okamžitě čistou a osmidílná stezka je pochopena. V Buddhově době mělo poměrně hodně lidí velmi dobře rozvinutou moudrost. Díky tomu, že byla jejich moudrost silná, často stačilo jen pár slov od Buddhy, aby došli osvobození.

Čím dále, tím více zdůrazňuji ve svém učení význam moudrosti. Sám jsem vyzkoušel spoustu různých metod. Usilovně jsem pracoval na udržování svojí síla a rozvíjení samádhi, ale příliš mě to doopravdy nezměnilo. Až tehdy, když mysl začala rozumět a moudrost se posílila, jsem se stal lepší bytostí. A samozřejmě, tento růst moudrosti mi pomohl lépe a lépe rozvíjet síla. Jednou z praxí, které jsem dělal ještě jako laik, bylo dodržování osmi etických předsevzetí. Nemyslím tím ale ta předsevzetí, která dodržujete zde na tomto retreatu. Mám na mysli oněch klasických pět, plus rozšíření o předsevzetí týkající se mluvy. Například jsem se snažil nejenom o to, abych nelhal, ale také jsem si hlídal hrubá slova, pomlouvání, ostouzení a plané řečnění. Brzy jsem si uvědomil, že je k tomu potřeba mnoho bdělosti a sebeuvědomění. A tehdy teprve se má praxe začala opravdu zaostřovat. A odrazovým můstkem byla opět moudrost. Bylo zde pochopení, že tento způsob praxe mi bude užitečný. Je-li přítomna moudrost, vše do sebe začne správně zapadat. Opravdu všem přeji, ať se jim daří rozvíjet moudrost, jelikož vím, jak veliký přínos to potom má.

Nechce se mi doopravdy příliš hovořit o mettá, ale pokud víte, jak se dívat, pak můžete vidět mettá. Bez upřímné trpělivosti, která je blízka mettá, by pro mě nebylo možné věnovat všechn ten čas vyučování. Ale nedokážu dávat mettá každé bytosti zvlášť, je to mnohem univerzálnější, cítím to vůči všem.

## PARAMI

**M:** Jsou čtyři paramí, kterým příliš nerozumím. Jedná se o adhitthána (odhodlání), nekkhama (zdrženlivost, odříkání), síla (ctnost, mravnost) a saččá (pravdivost). Mohl byste mi prosím vysvětlit, jak jim rozumět?

**SUT:** Adhitthána je proces, kterým posilujeme odhodlání mysli. Je používán k tomu, aby zpevnil a posílil některou již přítomnou kvalitu. Dělá se to buď nějakou opakovanou činností a nebo také vytvářením tlaku na posouvání hranic naší mysli po malých kouscích za účelem jejího posílení. Adhitthánu jsem praktikoval hodně. A výsledkem je zkušenost, že přemíra odhodlání příliš nefunguje s výjimkou, kdy motivací je dosažení moudrosti. Pokud do toho pouze s odhodláním bušíte, nikdy to není příliš trvalé. Pokud ale praktikujete vytrvale, moudrost může čerpat celou sílu z této praxe, a také ji efektivně využívat. Je-li přítomna moudrost, odhodlání je přítomno taktéž.

**M:** Takže k posílení mysli lze dojít tím, že si dáváme výzvy?

**SUT:** Nikoliv, dávat si výzvy je jen chtivost překonat svoje limity. Posílení mysli se odehrává skrze upevňování něčeho, co již je dávno přítomno.

**M:** Jak tedy posílit to, co už je přítomno?

**SUT:** Musíš si udělat jasno v tom, čeho jsi schopen a to dělat stále znova a znova. Dám ti velmi jednoduchý příklad: Pokud chceš dokázat praktikovat celou noc, nejdeš a nepokusíš se o to rovnou hned napoprvé. Začneš s rozhodnutím vydržet první noc co nejdéle a následující noci se to pokoušíš zopakovat, např. snažíš se zůstat vzhůru stejně dlouho. Pokud to dokážeš po dva týdny, či podobně, můžeš se pokusit přinutit svou mysl praktikovat o hodinu déle. A pak počkáš a zkoumáš, jestli to takto dokážeš udržet týden nebo dva, nežli se opět pokusíš posunout dále.

**M:** Jasně, děkuji. Myslím, že jste jednou řekl, že odříkání se, je absence chtivosti, je to tak?

**SUT:** Ano. Učení se pozorovat *všechny* nečistoty kdykoliv se objeví, je odříkání. Vytváříte tím úsilí neoddávat se jim.

Tvá třetí otázka se týkala síla. Síla se týká zdrženlivosti a zodpovědnosti; čím více moudrosti je přítomno, tím úplnější se síla stává.

**M:** Ano, tomu rozumím. Stále si ale nejsem jistý významem slova síla. Znamená morálka, že přijmeme a dodržujeme osm etických předsevzetí?

**SUT:** Nikoliv, jedná se o porozumění tomu, co má být učiněno a co činěno být nemá. Obojí je děláním toho, co bychom dělat měli a neděláním toho, co bychom dělat neměli.

**M:** Ok, moje poslední otázka se týká sačča - pravdivosti.

**SUT:** Sačča v zásadě znamená pravdu, ale má i další odlišné významy. V tomto kontextu se to týká mluvy, tedy neporušování slibů. Např. jakmile jsme dali nějaký slib něco dát, či něco udělat, pak tento slib neporušujeme. Ale nejsem velikým znalcem technického významu toho slova. V Barmě používáme toto slovo v jeho hovorovém významu. Lidé silně věří v sílu pravdy, a to dokonce, i když je použita negativním způsobem. Například někdo zalže, a pak to použije jako pravdu a řekne: „ Je pravdou, že jsem právě lhal své matce, kéž moc tohoto pravdivého přiznání dopomůže mé tetě k uzdravení.“ Zřejmě to opravdu funguje, ale má to menší účinek, nežli pravda vyřčena pozitivním způsobem.

## PRAVÁ PŘIROZENOST

(self nature .... PRAVÁ POVAHA „MÉHO JÁ“ )

**M:** Jeden učitel z čínské zenové tradice mluví o uvolnění se do naší pravé přirozenosti. Jak rozumíte schopnosti vidět naši přirozenost, vidět do vlastní přirozenosti?

**SUT:** Rozumím tomu tak, že je zde něco, co je samo o sobě přirozené a my jsme z toho vyrobili já. Jestliže porozumíme tomu, že vtělujeme do osobnosti něco, co je přirozené, že vytváříme koncept, pak to, co jsi řekl, by dávalo smysl a také, že rozumíme-li podstatě, rozumíme „sobě“. Tak nějak by to asi šlo dát do slov. Občas se ptám meditujících: „Kdo jsi?“ „Co jsi?“

Žádné já nevidím. Slovo já je pouze označení, které lidé užívají, protože bez něj by komunikace nebyla možná. Buddha řekl, že attá neexistuje, ale zároveň také řekl „Spoléhejte jen sami na sebe“. Pokud mluvíme o spoléhání se na sebe sama, je tím míněno spolehnout se na dobré kvality, jako jsou pozornost, soustředění, moudrost, atd.

**M:** Já to vnímám tak, že výraz „pravá přirozenost“ směřuje k uvolnění se do toho, co je nepodmíněné a k implementaci tohoto postoje do praxe.

**SUT:** Ale, je-li to nepodmíněné, pak není potřeba po uvolnění! Jestliže je to nepodmíněné, pak mysl už je volná a není zde potřeba dalšího uvolnění. Pouze pokud stále zbývá nějaké „Já“ k uvolnění, je zde i potřeba k uvolnění.

## ANATTA

**M:** Často vyzýváte meditující, aby si připomínali, že to co zakoušejí, je „přirozené“. Proč chcete, abychom na naši zkušenost nahlíželi v rámci pojmu, „to všechno jsou jen přirozené jevy“ a nikoliv v rámci pojmu „ne-já“?



**SUT:** Pojem ne-já neboli anattā je obvykle nesprávně chápán. Lidé tíhnou k tomu interpretovat jej jako absenci já a z tohoto ne-já se stává koncept. V realitě neexistuje žádné já a nikdy žádné neexistovalo. Proto je lepší nahlížet na naši zkušenost v rámci pojmu „to všechno jsou jen přirozené jevy“. Tyto jevy vznikají, protože jsou přítomny příčiny a podmínky. Pohlížet na věci tímto způsobem je správný názor a pozorováním jak určité příčiny a podmínky vedou k určitému následku můžeme porozumět tomu, že existují pouze tyto příčiny a podmínky, že neexistuje žádné „já“. Porozumění podmíněnosti je porozumění anattā.

## DUKKHA

**M:** Nedávno jste mluvil o dukkha a řekl jste, že dukkha je všechno, čeho je těžké se zbavit. Myslíte tím zbavit se něčeho jednou provždy nebo pouze dočasně?

**SUT:** Cokoliv čeho je těžké se zbavit je dukkha - ať už dočasně nebo jednou provždy. Čeho je obtížnější se zbavit, dosa nebo lobha?

**M:** Řekl bych, že to vyjde nastejno.

**SUT:** Lobha, je obtížnější, subtilnější - a moha je nejtěžší. Věc, kterou jsem zdůrazňoval, byla že bychom raději neměli používat slovo utrpení, když mluvíme o dukkha. Většina meditujících nerozumí pravdě dukkha, ale rozumějí utrpení. Obvykle rozumí jedinému druhu utrpení a tím je „pocit“ utrpení /dukkha-vedanā/ a tato interpretace utrpení vede k averzi. Porozumění dukkha je velice odlišné.

Mnoha meditujícím bylo řečeno, že když jsou věci pomíjivé, jsou utrpením. Oni také vědí, že vznikání a zanikání je znakem pomíjivosti. Protože jsou horliví k pokroku, také inklinují k tomu pokoušet se vidět vznikání a zanikání. Když se o to tímto způsobem pokouší, samozřejmě si budou pamatovat všechny informace, které jim byly dány a budou interpretovat všechno, co přichází a odchází jako utrpení. Protože si myslí, že to je známka pokroku, jejich mysl se začne přiklánět k utrpení a začnou mít strach. Strach je pasivní dosa. Někdy se meditující tak vyděsí, že se zhroutí a rozplakají se.

Význam slova dukkha je daleko širší a hlubší než zakoušení fyzického či mentálního utrpení. Jakýkoliv druh utrpení od nejzřetelnějšího projevu bolesti nebo žalu k nejjemnějšímu pojetí nespokojenosti, nejistoty, nespokojivosti, nespolehlivosti, nepředvídatelnosti, nejasnosti, nejistoty, atd. to všechno se vztahuje k hrubším úrovním dukkha. Podle buddhistické tradice je tato úroveň nazývána dukkha-dukkha. Bolest při narození, onemocnění, stárí a smrt stejně tak jako emoční utrpení jako jsou hněv, strach, beznaděj, zklamání, úzkost, odloučení od milovaných, asociace s nepříjemnými lidmi, dostávání toho co nechceme, nedostávání toho co chceme - všechno toto je tradičně řazeno do první úrovně dukkha.

Další úroveň je viparināma dukkha. To je jemnější úroveň, obtížněji viditelná. Jakýkoliv druh smyslového potěšení či mentální radosti, vlastně jakýkoliv druh štěstí vůbec - ať už je jakkoliv subtilní a dlouho trvající - nakonec dříve či později skončí. Dělat něco znovu a znovu nebo se pokoušet něčeho dosáhnout také patří do této kategorie dukkha. Možná zakoušíte hodně samadhi, piti a passadhi pokaždé, když meditujete, ale to také nebude trvat. Zakoušení takových stavů je také dukkha. Většina lidí shledává, že je velice obtížné porozumět tomu, že všechno štěstí je dukkha.:

Třetí a poslední úroveň dukkha je sankhāra dukkha, uváděná také jako existenciální dukkha. Nāma-rupa je dukkha. Pouhý fakt, že existujeme je dukkha.

Je opravdu důležité porozumět rozdílu mezi zakoušením dukkha a jeho porozuměním. Fyzické či mentální utrpení - jakkoliv hrubé či jemné automaticky přichází s určitým druhem averze; dukkha vedana nebo domanassa vždy vyvstávají společně s dosa. Všechny tyto zkušenosti povedou k neprospěšným stavům mysli a tedy k dalšímu utrpení.

Porozumění dukkha neznamena mentální utrpení. Porozumění dukkha je velmi odlišné; je to prospěšná kvalita mysli, osvobozující a život transformující zkušenost. Každé malé porozumění dukkha umožňuje mysli nechat jít a proto zakoušet více svobody. Porozumění dukkha povede k prospěšnějším stavům mysli; posílí to mysl.

K tomu, abychom porozuměli dukkha potřebujeme mít nejen tuto správnou informaci, ale také potřebujeme správné myšlení. Buddha řekl, že jedna věc, která nás drží uvězněné v tomto nekonečném cyklu existence je nevidění a neporozumění dukkha. Pokud neporozumíme dukkha, budeme stále doufat v lepší časy a stále budeme přicházet ke zklamání. Většina lidí mrhá čas tím, že se snaží bojovat s dukkha, pokoušejí se manipulovat svůj svět. Nejenže je tento odpor vůči dukkha vyčerpávající, ale vytváří dokonce i víc dukkha. Správným myšlením je přijetí a uznání dukkha. Vidění a přijetí dukkha znamená vidět a přijmout věci, tak jak jsou a takový stav mysli uvolní spoustu energie, kterou můžeme použít k praxi.

S tím jak budeme mít více a více praxe v rozpoznávání dukkha, budeme také častěji vidět jak „tvoříme“ nové dukkha. Můj učitel říkával, že pouze pokud porozumíme dukkha ve stávání se /jāti-dukka/, teprve poté mysl bude opravdu usilovat o Nibbānu. Všechno co vyvstává v existenci je dukkha a jeho zanikání je také dukkha. Protože nerozumíme játi-dukka, chceme něco získat nebo se chceme něčeho zbavit. Mysl, která rozumí dukkha nebude chtít štěstí a ani nebude odporovat tomu, co zakouší; bude v úplné míře s čímkoliv, co se děje.

Všechny bytosti zakouší dukkha, ale pouze ti, kteří rozpoznají dukkha, můžou pracovat na tom, aby se od něj osvobodili. Jasně rozpoznání a přijetí dukkha povede ke vnitřní svobodě. Buddha řekl, že ti kdo vidí dukkha, tak také dukkha ukončí. Pouze pokud je dukkha porozuměno, tak bude usilování o Nibbanu jedinou hodnotnou věcí, kterou je třeba udělat.

## Vhled anebo moudrost?

**M:** Zřídka používáte slovo vhléd. Vždy mluvíte o moudrosti. Takže si nejsem jistý, jestli nepoužíváte odlišný model, než na který jsem navyklý já anebo jestli jen neužíváte odlišnou terminologii. Učil jsem se, že je-li aplikována všímavost, vzniká samádhi, tato samádhi pak vede ke vhlédu, jehož výsledkem je moudrost. Souhlasíte s tímto modelem anebo tomu rozumíte jinak?

**SUT:** Používám stejný model. To, co vidíme, jsou mentální a fyzické procesy. Po nějaké době praxe se naše porozumění těmto procesům změní. A na tom, jestli tomu říkáme porozumění, vhléd nebo moudrost, vůbec nezáleží. Jsou to jen různé výrazy ukazující na stejnou věc.

Úroveň porozumění má svůj vývoj. Například pozornost může vidět, že něco je myšlenka. Jakmile se pozornost prohloubí, moudrost porozumí, že „to je mysl“. A když se toto porozumění, že „je to pouze mysl“ upevní, moudrost začne vidět, že „se to pouze děje“.

Je důležité mít na paměti, že jakýkoliv druh vhlédu či porozumění je možný pouze, pokud nejsou přítomny moha, lobha a dosa v pozorující mysli.

## PODNĚTY PRO MYSL

Následující věty jsou směsicí krátkých úvah, myšlenek a doporučení Ashina Tejaniyi. Protože jsou vytrženy z kontextu, nemusí vždy dávat smysl těm meditujícím, kteří nejsou obeznámeni s jeho učením nebo těm, kteří jsou v meditaci a ve studiu Dhammy relativně noví.

Proto navrhujeme, abyste se inspirovali těmi, které vám dávají bezprostřední smysl a přeskočili ty, které vás neoslovují. Přemítání nad úvahami, které vás neoslovují by pravděpodobně vedlo k vašemu zmatení či frustraci.

1. I v případě nepatrného očekávání dochází k zatemnění mysli.

Proto nahlédni na svůj postoj, neočekávej výsledky.

2. Pokud vnášíš do meditace moudrost, úsilí už je přítomno.

3. Mít všímavost znamená být si vědom toho, co už je zde přítomno.

4. Pokud mysl zahálí, bude myslet.
5. Pokaždé když jsi zmatený, nahlédni dovnitř. Není nic a nikdo, koho by si mohl vinit za rozpoložení své mysli.
6. Předpokládat znamená být zaslepen.
7. Je důležité naučit se vidět jasně rozdíl mezi předmětem a myslí. Jaký je předmět? Jaká je mysl?
8. Pokaždé když se lidé dostanou do deprese, je to jistě znamení toho, že něco chtěli a nedostali to.
9. Myšlenky vám mohou lhát, ale pocity /vedanā/nikoli - pocity jsou skutečné.
10. Chtít mluvit a chtít mlčet jsou obojí ten samý problém.
11. Není důležité, zda chceš něco udělat či nikoliv. Zeptej se sám sebe, zdali je potřeba to udělat.
12. Nevěnuj pozornost zvuku, pouze rozpozněj, že slyšíš. Slyšení zahrnuje vědomí zvuku. To samé platí pro vidění, atd..
13. Malé nečistoty porostou. V zásadě musíme být schopni vidět i nejnepatrnější projevy chtivosti a nenávisti.
14. Proč děláš právě to, co děláš? Protože to chceš? Nebo protože to potřebuješ? Protože je to vhodné dělat to za daných okolností?
15. Pokud v mysli není chtivost a ani nenávist, jsi schopen udělat správné rozhodnutí.
16. Pouze se ptej, odpověď nehledej. Odpověď přijde sama, jakmile mysl nashromáždila dostatek informací.
17. Nenut' se do toho, abys byl trpělivý, nahlédni na netrpělivost.
18. Nejsi to ty, kdo ovládá mysl, moudrost ovládá mysl.
19. Nesnaž se udržet vyrovnanost, pokus se udržet všímavost.
20. Pokud máš problémy ve vlastní rodině, musíš je vyřešit doma. Nemůžeš je vyřešit v meditačním centru.
21. Ceň si poznání a porozumění, které máš. Dělej to, co je

v tvých silách a buď spokojen s jakýmkoliv výsledkem, který získáš.

22. Na co hodláš zaměřit svoji pozornost? Na vidění? Na slyšení? Na čichání? Na dotýkání? Na chutnání? Na myšlení? Nebo se necháš vtáhnout do dívání, poslouchání, čichání, dotýkání a chutnání? Budeš se ztrácet v myšlenkách? Nenech se unášet starými zvyky. Změň svoji mysl.

23. Pokud budeš mít stále nesprávný postoj, mysl nezesílí. Když je mysl silná, je schopná vidět cokoli. Tak funguje Dhamma, není v ní místo pro osobní zasahování. Nesnaž se cokoli vidět.

Nadměrná snaha cokoli vidět je chtivost.

24. Nikdy se nesnaž najít pro mysl místo, místo je koncept. Rozpoznáš mysl tím, že prostě dělá svoji práci.

25. To co nazýváme plánování je pouhé myšlení. Můžeš něco plánovat, ale danou věc neuděláš, protože záměr není dostatečně silný. Skutečný záměr není myšlením. Je to pouze impuls, pouze energie myslí.

26. Poznání proč mysl něco dělá je moudrost.

27. Někdy je myšlenka tak jemná, že nejsi schopen poznat, jestli je poháněna nečistotou. Můžeš to ale cítit.

28. Opravdové porozumění dukkha je prosto utrpení, které osvobodí mysl.

29. Na začátku praxe myšlení ustane, jakmile si jej uvědomíš; nemůžeš mít všímavost a zároveň myslet. Pouze pokud je všímavost silná, můžeš pozorovat myšlení.

30. Když opravdu porozumíš určitému principu, nikdy jej nezapomeneš.

31. Musíme si uvědomit, jak moc nečistoty škodí. Zabere to spoustu času, než se od nich mysl oprostí; pouhé intelektuální

vědění, že lobha, dosa a moha nejsou dobré, nestačí. Většina lidí v vlastně chce žít s chtivostí, nenávisť a zaslepeností.

Všichni si musíme projít obdobími nepřetržitého dívání se na nečistoty, neexistuje žádná zkratka. Pouze pokud mysl bude mít nečistot už dost, bude schopna se sama osvobodit.

32. Nespěchej, jen se neustále uč.
33. Proč jsou nečistoty silnější doma? Protože tam je můj dům, moje žena, moje auto, atd.
34. Jestliže jsi opravdu nepřetržitě všímavý, myšlenky strachu se neobjeví. Pokud je zvuk pouze zvukem, atd., mysl nebude mít bujnou představivost. Cokoliv myslíš, že vidíš a cokoliv myslíš, že slyšíš jsou pouhé koncepty.
35. Aplikovaná všímavost nemůže být použita v denním životě, přirozená všímavost ano, všímavost, která koná svoji práci. Moudrost poté vidí kusala a akusala a upustí akusala ve prospěch kusala. Čím déle praktikuješ, tím více budeš rozumět tomuto procesu.
36. Vevnitř a venku jsou koncepty.
37. Vždy prozkoumej mysl. Proč dělá dělá právě to? Jak se cítí?
38. Proč se mysl rozrušuje? Co jsi dělal před tím, než se to stalo? Pamatuj si to!!
39. Když jsi rozrušen, opravdu potřebuješ praktikovat.
40. Mysl se nezklidní díky předmětu, ale díky zájmu, správnému postoji a nepřetržité všímavosti.
41. Pokud nepraktikuješ meditaci při mluvení v meditačním centru, nebudeš schopen ji dělat mimo něj.
42. Pokud si myslíš, že musíš o něčem důležitém přemýšlet, zastav se a zeptej se sám sebe, jestli je to opravdu důležité. Proč jsi tak horlivý do přemýšlení?
43. V pracovní situaci může být setrvačnost stresu zpomalena či

dokonce zastavena, pokud praktikuješ všímavost s ohledem na dech po dobu jedné minuty a to každou hodinu nebo kdykoliv máš čas.

44. Když lidé začínají s meditační praxí, nebudou mít žádnou víru nebo dostatek víry k tomu, aby v praxi pokračovali a proto potřebují hodně motivace. K tomu aby se víra rozvinula je zapotřebí čas.
45. To o čem si myslíš, že je sukha, je dukkha.
46. Je důležité, aby připoutanost zmizela nebo abychom porozuměli tomu, proč je přítomna? Chtít aby cokoliv zmizelo je dosa.
47. Všímavost a moudrost automaticky vykoření nečistoty; my můžeme jen vytvořit ty správné podmínky. Musíme rozpoznat a přijmout nečistoty.
48. Cítit se sebevědomě kvůli tomu, že jsi porozuměl nečistotě je projev nevědomosti/moha/.
49. Musíme dostat lekci znovu a znovu, až do té doby, kdy opravdu porozumíme.
50. To co víš, není nikdy dost! Moudrost porozumí tomu, co se děje a co je potřeba udělat. Moudrost se rozvíjí mnoha způsoby.
51. Čím víc odporuješ tomu, co se děje a čím víc to chceš změnit, tím hůř se cítíš.
52. Přemýšlej o tom jak být všímavý, nikoliv o zkušenosti, kterou máš.
53. I když se bojíš, jdi do toho!
54. Když jsi deprimován všechno je pro tebe problém.
55. Musíme jednat. Jestliže nebudeme jednat, myšlenky si budou dělat, co se jim zachce. Nečistoty jsou velice silné, mohou být velice rychlé a tak moudrost musí být také rychlá, aby je

dostihla.

56. Pokud chceme mít opravdové porozumění, musíme praktikovat v opravdových situacích.
57. Při zkoumání používáme energii moudrosti.
58. Moudrost nikdy nevěří. Moudrost vždycky prověřuje.
59. Užíváme myšlení, ale vlastnost, kterou se snažíme posílit je moudrost. Smyslem není myšlenka samotná; je to to, co se skrývá za myšlenkou, význam, správný záměr, porozumění.
60. Porozumění tomu jak něco udělat je moudrost.
61. Musíme používat koncepty k tomu, abychom vyjádřili moudrost a realitu. Koncepty a realita koexistují.
62. Lidé, kteří jsou připoutáni k samādhi musí být podporováni k tomu, aby zkoumali.
63. Lidé, kteří jsou přirozeně zvědaví a inteligentní budou automaticky nahlížet blíže a hlouběji na to, čeho jsou si vědomi.
64. Moudrost nic nebere na lehkou váhu, moudrost rozumí tomu, že může vždy zajít dál.
65. Pokud si myslíš, že to můžeš brát na lehkou váhu, budeš trpět.
66. Moudří praktikují více.
67. Chtít pokojný život je projev lenosti.
68. Bud' opatrný, když si dáváš předsevzetí! Lidé si většinou dávají předsevzetí, aniž by uvážili, čeho jsou vlastně schopni.
69. Nemůžeme zastavit nečistoty, musíme se naučit pracovat s nimi. Ti, kteří hrají hry tomu rozumí velice dobře. Musíš vyřešit problémy a překonat obtíže, před tím než postoupíš do vyšší úrovně.
70. Nemůžeme se zbavit nečistoty nečistotou. Pokaždé, když pojednáváme s nečistotou, musíme být všímaví, bez



jakéhokoliv zasahování. Nejprve musíme rozpoznat, pozorovat a porozumět tomu, co se děje. Kdykoliv označíme něco za špatné, přinášíme tím odpor. Nahlížeš na svůj postoj!

71. Pocit „Já“ vyvstává nepřetržitě, ale pro mysl je to pouze předmět jako každý jiný. Můžeš se naučit být si vědom jeho přítomnosti nebo jeho absence.
72. Kdykoliv necháš mysl zahálet, nečistoty udeří.
73. Existují vždy alespoň dvě příčiny, které ovlivňují tvoji přítomnou zkušenost: Setrvačnost tvých dobrých a špatných zvyklostí a co děláš právě teď.
74. Pokaždé, když něčemu porozumíš, prožiješ pocit osvobození.
75. Lidé nechtějí žít s věcmi, tak jak jsou; vždy chtějí žít s věcmi tak, jak je chtějí oni.
76. Pokud nemáš zdravý selský rozum, jak můžeš očekávat vipassanové vhledy?
77. Toto je povaha Dhammy: pokud to dostaneš, necítíš se šťastný, pokud to nedostaneš, necítíš se nešťastný. Mnoho meditujících je šťastných, když mají určitou zkušenost a nešťastných, pokud ji nemají. To není praxe Dhammy. Praxe Dhammy není o tom mít určitou zkušenost, praxe Dhammy je porozumění.
78. Existují tři druhy vidění: 1. Vidění něčeho očima, 2. Vidění něčeho myslí, 3. Vidění skrze něco - to je vhled.
79. Pravým účelem je věcem porozumět. Štěstí poté přirozeně následuje.
80. Ve vipassaně chceme vědět, co se děje, proč se to děje a co bychom s tím měli udělat.
81. V tu chvíli, kdy chceš být v míru, máš problém. Chtění je problém. Je nezbytné praktikovat se správnými informacemi, se správným myšlením a správným postojem.

82. Pokaždé když spěcháš nebo jsi horlivý něco dělat či něco vědět, mysl se začne koncentrovat, zaměřovat se a chtít výsledky.
83. Opravdové porozumění se může přihodit pouze v okamžiku.
84. Síla znamená dělat to, co bys měl dělat a vyhnout se toho, co bys neměl dělat.
85. Vedanā je sloveso.
86. Je nesprávné očekávat, aby nás druzí respektovali.
87. Nasměrování mysli ke správnému předmětu je sammā-sankappa.
88. Nelze předstírat znalost Dhammy; úroveň tvého porozumění se vždy projeví tvými slovy a skutky.

ā, je přítomna moha.

ā, porozumíš lépe moha.

ā fungují současně.

92. ā ví, co dělat.
93. Celý svět je nespravedlivý. Lidé dělají nesprávné věci, protože neznají lepší způsob, je to kvůli moha.
94. Chtít aby ostatní byli stejní jako ty je hloupé očekávání.
95. Proces porozumění je často velice bolestivý.
96. Pokoušet se udržet pozornost na určitém předmětu je nesprávné úsilí.
97. Cokoliv vnímáš, jsou pouhé předměty. Všechny předměty jsou přirozené jevy. Nech věcem volný průběh.
98. Pokaždé když soudíš, že je něco dobrého nebo špatného, jsi v zajetí moha.
99. Bez ohledu na to, kolik jsi udělal neprospěšných věcí, moudrost tě v tomto životě může osvobodit.
100. Zažil jsi už někdy míruplný okamžik, který by byl úplně oproštěn od očekávání, obav či úzkosti?

101. Když mysl pociťuje radost z porozumění, bude motivována dívat se více do hloubky.
102. Zkoumání je pozorování toho, co se děje za účelem porozumění všech souvislostí.
103. Meditace je kultivace prospěšných stavů mysli.
104. Mít přirozenou všímavost je jako řídit auto; víš co dělat, jak to udělat a čemu věnovat svoji pozornost.
105. Co se děje právě teď?
106. Proč máme rádi určité věci? Protože je nevidíme takové, jaké jsou.
107. Realita nemá žádný směr, realita nikam neodchází.
108. Věci se nedějí proto, že chceme, aby se děli, ale proto, že jsou pro ně příhodné podmínky.

# SLOVNÍČEK DŮLEŽITÝCH POJMŮ A PALIJSKÝCH VÝRAZŮ

Během rozhovorů o Dhammě budete jak od učitele, tak od překladatele, slyšet jistá klíčová pálijská slova. Většinou se nepřekládají, protože překlad by popsal jejich smysl pouze přibližně, a někdy by mohl být zavádějící. Níže předložená vysvětlení by měla být pro náš účel dostatečná, ale nejsou vyčerpávající. Pro úplnější definice použijte, prosím, příslušné buddhistické slovníky a učebnice. Snažte se rovněž získat pro tyto pojmy cit, když je slyšíte používat; snažte se jim porozumět v kontextu.

**abhidhamma** popis procesů a charakteristik mysli uvedený v buddhistickém Pálijském kánonu (Tipitaka)

**akusala** (viz též >> **kusala**) karmicky (=kammicky) neprospěšný, nedovedný, nepřinášející zisk/ prospěch [angl. unwholesome, unprofitable]

**anattá** (viz též >> **attá**)

a) ne-já, absence ega, neosobnost [angl. non-self]. Neexistuje trvalá substance či ego, já nebo duše. Není žádná entita, která by existovala sama o sobě

b) nic nemůže vzniknout samo od sebe nebo jen z jedné příčiny a nic nemůže existovat nebo se pohybovat samo od sebe

c) jedna ze 3 univerzálních charakteristik existence (viz též >>**dukkha** a >>**aničča**), pochopení anattá je osvobozující vhled (paññá)

**aničča**) nestálost. Všechny podmíněné jevy jsou nestálé. Vše, co vzniká (vstupuje do existence), se mění a zaniká.

b) jedna ze tří charakteristik existence (viz též >>**dukkha** a >>**anattá**). Pochopení nestálosti je osvobozující vhled (paññá)

**attá** já, („jáství“), ego, osobnost [ang. „self“]

**avidžďzá** synonymum pro >> **móha**

**bhávaná** mentální rozvoj; meditace

**bhávanámajá paññá** moudrost či poznání získané skrze přímou vlastní zkušenost, skrze mentální rozvoj

**bhikkhu** plně ordinovaný mnich. Člen >>Sanghy

**čétasika** mentální faktor (vztahuje se k 52 mentálním faktorům uvedeným v Abhidhammě. Některé jsou kammicky neutrální, některé kammicky prospěšné a některé kammicky neprospěšné.)

**čhanda** prospěšný záměr, přání, nadšení

**čintámajá paññá** moudrost nebo poznání získané myšlením a intelektuální analýzou

**čitta** mysl, vědomí

**dána** dávání (darování), nabízení, štědrost

**dhamma**

- a) přírodní zákon, příroda, přirozenost
- b) objekt, věc, jev
- c) buddhistická nauka

**ditthi** názor, přesvědčení

mičchá ditthi - nesprávný názor

sammá ditthi - správný názor

**dómanassa** jakýkoli nepříjemný mentální pocit, mentálně bolestný pocit

**dósa** nenávist, hněv, jakákoli averze či nelibost (včetně smutku, strachu, odporu, vzdoru, atp.)

**dukkha** a) neuspokojivost, bolest, utrpení

b) utrpení při změně

c) neuspokojivá povaha veškeré existence všech podmíněných jevů

d) jedna ze tří univerzálních charakteristik existence (viz >>**aničča** a >>**anattá**).  
Pochopení dukkha je osvobozující vhled (paññá)

**džhána** meditační vnor (absorbce)

**indria** 5 spirituálních (duchovních) schopností: saddhá, viria, sati, samádhi a paññá

**jónisó manasikára** a) správný postoj, správné rozpoložení mysli, správná pozornost

b) moudré uvážení

**kamma** (= v sanskrtu karma) čin vůle (těla, mluvy a mysli)

**khandha** 5 skupin (agregátů) či kategorií: >> **rúpa**, >> **védaná**, >> **saññá**, >> **sankhára**,  
>> **viññána**

**kilésa** mentální nečistota [angl. defilement], neprospěšné kvality mysli; jakýkoli projev  
chtivosti, hněvu a nevědomosti, viz >> **lóbha**, >> **dósa**, >> **móha**

**klam** nevědomost toho, jaké ve skutečnosti věci jsou, nebo toho, co se právě děje  
(viz >>**móha**)

**Kontinuálnost, kontinuita, kontinuální** - v této knize se používá především  
v souvislosti s uvědomováním („kontinuální uvědomování“ či „kontinuita praxe“ apod.)  
a vyjadřuje snahu o nepřerušované uvědomování v průběhu celého dne

**kusala**(opak >>**akusala**) kammicky prospěšný, dovedný

**lóbha** chtivost, jakékoli toužení nebo zalíbení (synonymum pro >>**tanhá**)

**mettá**milující laskavost, nesobecká láska, nepodmíněná láska

**mičchá ditthi** nesprávný názor

**móha** klam, ignorování, nevědomost, nechápání, nevidění skutečnosti (synonymum pro >>avidžďžá)

**náma** mentální procesy, mysl (souhrnný název pro >>védaná, >>saňňá, >>sankhára a >>viňňána)

**náma-rúpa** mentální a tělesné procesy

**ňána** synonymum pro paňňá

**Páli** jméno jazyka, ve kterém bylo buddhistické učení poprvé zaznamenáno (Pálijský kánon)

**paňňá** moudrost, chápání, poznání, vhled (synonym pro ňána)

**paňňatti** relativní (konceptuální) skutečnost; koncepty

**paramattha** úplná (nejzazší) skutečnost

**páramí** dokonalosti, dokonalé vlastnosti

**patičča-samuppáda** závislé vznikání, podmíněné vytváření, podmíněnost

**píti** radostný zájem, nadšení, blaženost

**postoj** (taky vnitřní postoj) = stav mysli, mentální rozpoložení, nálada, přístup [angl. attitude]. Je to jeden z velmi důležitých a často používaných pojmů v této knize. (**POZOR:** Nezaměňovat s tělesným postojem či způsobem držení těla! Z tohoto důvodu se v celé této knize, je-li řeč o způsobu držení těla, mluví o tělesné pozici či poloze).

***praxe*** meditační praxe, provádění meditace (viz. >>*bháváná* )

***rúpa*** fyzické procesy, tělesnost

***saddhá*** víra, důvěra

***samádhi*** klid, tichost a stabilita mysli

***samatha*** meditace klidu, meditace soustředění

***Sangha*** buddhistický mnišský řád, společenství praktikujících Dhammu. V širším pojetí zahrnuje i laické příznivce Buddhova učení.

***sankhára*** mentální složky, mentální formace

***saññá*** rozlišování, rozpoznání, paměť, vnímání

***sati*** všímavost, uvědomování. Do češtiny bývá překládáno také jako bdělá pozornost

***satipatthána*** meditace všímavosti

***síla*** morálka, etické jednání, ctnost

***sómanassa*** jakýkoli příjemný mentální pocit

***sukha*** štěstí

***sutamajá paññá*** moudrost či poznání získané četbou nebo slyšením

***sutta*** Buddhova rozprava

***tanhá*** synonymum pro >> *lóbha*

***upekkhá*** a) neutrální pocit nebo vjem, počitek ( >>*védaná*)

b) vyrovnanost; prospěšný mentální stav ( >>*sankhára*, >>*čétasika*)



***védaná*** příjemný, nepříjemný nebo neurální pocit či vjem (viz >>**sómanassa**, >>**dómanassa** a >>**upekkhá**). Do češtiny bývá taky překládáno jako počitek

***vinaja*** pravidla chování a disciplíny pro mnichy (bhikkhu)

***viññána*** vědomí, poznávající mysl

***vipassaná*** vhled, meditace vhledu

***viria*** energie, „moudrá energie“, („připomínání si“)

**všímavost** viz. >> **sati**

. . .

# Knihy o meditaci všímavosti (vipassana) od ASHINA TEJANIYI na [www.bhavana.cz](http://www.bhavana.cz)

	<p style="text-align: center;"><b>"NEDÍVEJ SE POVÝŠENĚ NA NEČISTOTY - VYSMĚJÍ SE TI"</b> (instrukce k meditaci všímavosti - vipassaná)</p> <p><u>Autor:</u> Ashin Tejaniya</p> <p><u>Popis:</u> První do češtiny přeložená publikace Ashina Tejaniyi, která obsahuje rady o tom, jak chápat mentální nečistoty (chtivost, odpor, zaslepenost aj.), co je to správný vnitřní postoj, správné kontinuální úsilí, jak mysl pracuje v meditaci, jak nakládat s bolestí, tělesnou pozicí, zvuky, toulavou myslí a jak rozvíjet moudrost. Najdete zde mnoho podnětů, které podporují meditační praxi.</p> <p><u>Typ:</u> ilustrovaná brožura formátu A5 // <u>Počet stran:</u> 64</p> <p><u>Cena:</u> Zdarma</p> <p>Přeloženo z anglického originálu „DONT LOOK DOWN ON THE DEFILEMENTS – THEY WILL LAUGH AT YOU“ – viz. též naše nabídka anglických knih.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>"UVĚDOMOVÁNÍ SAMO O SOBĚ NESTAČÍ"</b> (otázky a odpovědi o meditaci všímavosti - vipassaná)</p> <p><u>Autor:</u> Ashin Tejaniya</p> <p><u>Popis:</u> V pořadí druhá kniha Ashina Tejaniyi je vedená formou otázek a odpovědí. Jedná se o přepis rozhovorů se západními meditujícími na jeho kurzech v zahraničí v r. 2007. Kniha je přehledně strukturovaná tak, že každá kapitola obsahuje vždy rozhovory k danému tématu (např. "Ospalost", "Pocity a emoce", "Myšlenky" apod.) a obsahuje praktické rady k praxi všímavosti a k podpoře kontinuálního úsilí a rozvoji správného porozumění.</p> <p><u>Typ:</u> brožura formátu A5 v kroužkové vazbě // <u>Počet stran:</u> 110</p> <p><u>Cena:</u> Zdarma</p> <p>Přeloženo z anglického originálu „AWARENESS ALONE IS NOT ENOUGH“ – viz. též naše nabídka anglických knih.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>"INSTRUKCE PRO PRAKTIKOVÁNÍ MEDITACE VŠÍMAVOSTI"</b> (výběr z knihy DHAMMA EVERYWHERE)</p> <p><u>Autor:</u> Ashin Tejaniya</p> <p><u>Popis:</u> Kniha DHAMMA EVERYWHERE je v současnosti poslední knihou Ashina Tejaniyi (2011). Tento 20-ti stránkový výběr vznikl pro potřeby Tejaniyova meditačního kurzu v ČR na jaře 2011. Obsahuje praktické rady k praxi všímavosti (sati-patthana vipassana) a dobře poslouží pro seznámení se základními rysy Tejaniyova přístupu. (Kompletní český překlad plánujeme na rok 2012.)</p> <p><u>Typ:</u> brožura formátu A5 // <u>Počet stran:</u> 20 str.</p> <p><u>Cena:</u> Zdarma</p> <p>Anglický originál „DHAMMA EVERYWHERE“ viz. též naše nabídka anglických knih.</p>

Objednávky emaileM: [vipassana.course@gmail.com](mailto:vipassana.course@gmail.com)

## KURZY A PODPORA

Sdružení BHAVANA podporuje učení ASHINA TEJANIYI.

Zveme Ashina Tejaniyu do ČR k vedení kurzů meditace všímavosti  
(vipassana)

a podporujeme překládání jeho knih + jejich následnou distribuci zdarma.

Vydávání těchto knih zdarma můžete podpořit libovolným příspěvkem

na účet č.:

**670100 - 2208046656 / 6210**

(do zprávy pro příjemce uveďte heslo "Tejaniya")

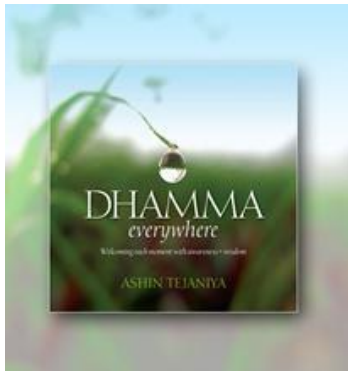
**DĚKUJEME ZA VAŠI PODPORU**

# bhavana

*co mysl dělá právě teď?*

**Mindfulness meditation (vipassana)**  
**ASHIN TEJANIYA's books in English**  
[www.bhavana.cz](http://www.bhavana.cz)

**ALL BOOKS ARE FOR FREE DISTRIBUTION ONLY**



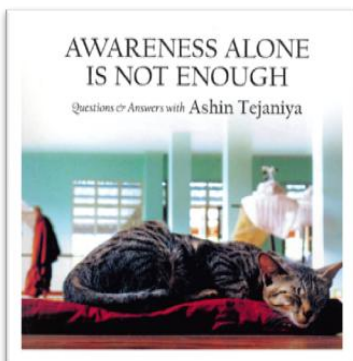
**„Dhamma Everywhere“  
 (Welcoming each moment with Awareness + Wisdom)**

Author: Ashin Tejaniya (2011)

Description: Tejaniya's latest book in English is a collection of teachings from several sources and contexts including translations from Burmese: Sayadaw's little blue book on meditation and selected Dhamma discussions and morning Dhamma reminders at the Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya Meditation Center. Includes photographs.

Size: 17x17cm (6.5x6.5 inch) – paperback // Pages: 240 //

Price: Free



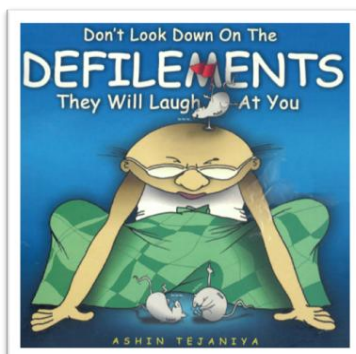
**"Awareness Alone is Not Enough"  
 (Questions and answers on mindfulness meditation - vipassana)**

Author: Ashin Tejaniya (2008)

Description: a transcript of practice discussions with students and contains pragmatic advice on mindfulness practice, making skillful, continuous effort, the need for and development of right understanding, etc. Recorded on Sayadaw's 2007 trips abroad with Western students in residential and non-residential practice settings. Includes photographs.

Size: 18x18cm (7x7 inch) – paperback // Pages: 240 //

Price: Free



**"Don't look Down on the Defilements - They will laugh at you!"  
 (Instructions for mindfulness meditation - vipassana)**

Author: Ashin Tejaniya (2006)

Description: it contains guidance on understanding the defilements, establishing right attitude, the right effort of continuity, the mind work of meditation, dealing with pain, posture, sounds and the wandering of the mind and the development of wisdom. Lots of food for thought that supports the mindfulness practice. This book was known as the Blue Booklet. Now re-edited including illustrations by Tuck Loon

Size: 18x18cm (7x7 inch) – paperback // Pages: 192 //

Price: Free

**Ordering books via email: [vipassana.course@gmail.com](mailto:vipassana.course@gmail.com)**

## RETREATS AND SUPPORT

BHAVANA group supports ASHIN TEJANIYA' s teaching.  
We invite Ashin Tejaniya for leading mindfulness meditation (vipassana)  
retreats in Europe and also support free distribution of his books.

You can support us to maintain this effort by donating to the following  
account:

Bank name: BRE Bank S.A. (also mBank) // Bank address: Karolinska  
654/2, 186 00 Praha 8, Czech republic // Account owner name: Adam  
Dolezi // IBAN = CZ09 6210 6701 0022 0804 6656 // SWIFT (BIC)  
code = BREXCZPP // (to "Message for recipient" please state "Tejaniya"  
)

**THANK YOU FOR SUPPORTING THE DHAMMA**

**bhavana**  

---

*co mysl dělá právě teď?*

Přeloženo (2010) z angl.originálu:  
"AWARENESS ALONE IS NOT ENOUGH" (2008)

Na překladu spolupracovali:  
I.Fišerová, A.Doleží, M.Jurka, J.Pavlík, J.Kalinec

\*\*\*\*\*

v-2012-02

VYDÁVÁNO Z DOBROVOLNÝCH DARŮ  
A DISTRIBUOVÁNO ZDARMA.

**Distribuce v ČR:**

[vipassana.course@gmail.com](mailto:vipassana.course@gmail.com) // mob.: 775 072 611

[www.bhavana.cz](http://www.bhavana.cz)

PŘEDEM DĚKUJEME ZA VAŠI PODPORU

Č.ÚČTU :

670100-2208046656 / 6210

**bhavana**

*co mysl dělá právě teď?*

# bhavana

*co mysl dělá právě teď?*

# bhavana

---

*co mysl dělá právě teď?*