



Meditace klidu a vhledu

Samatha a vipassana



TRITON

Meditace klidu a vhledu

TRITON

Meditace klidu a vhledu

Samatha a vipassana

Roman Žižlavský
Meditace klidu a vhledu

© Roman Žižlavský, 2008
Cover © Renata Brtnická, 2008
© TRITON, 2008

ISBN 978-90-7387-126-0

O této práci...

Kniha, kterou právě začínáte číst, vznikla na základě mé diplomové práce o meditaci vhledu a jejím vlivu na psychiku v běžném životě. Knižní verze je ovšem rozšířena o úvod do meditace klidu a článek o mém pobytu v lesním klášteře v Barmě. Psal jsem ji o tématu, které je pro mě velice důležité, a rád bych se o výsledky své práce podělil s ostatními. Kdo někdy psal diplomovou práci, ví, že se z velké části musí jednat o kompilaci děl různých autorů, nejlépe uznávaných veličin v daném oboru. I já z nich musel vycházet, ale do knižní verze jsem přidal více vlastních náhledů, zážitků a závěrů. Každopádně je pro zájemce o hlubší studium dané problematiky na konci uveden seznam použité literatury.

Na našem knižním trhu je v současné době takřka nadbytek literatury o „duchovnu“. Všelike možné i nemožné spirituální směry se prezentují díly různé kvality. Proto bych rád hned v úvodu vymezil místo pro tuto publikaci. Měla by být jakýmsi uvedením do meditační praxe, a to

konkrétně do meditace samatha a vipassana, meditace klidu a vhledu. Tato meditační praxe je součástí buddhistické tradice, přesněji tradice théravádové. Proto jsou první kapitoly věnovány zakladateli nauky – Buddhovi a základům jeho učení. Znalost minimálně základů buddhistické nauky považuji za nutný předpoklad pro smysluplnou praxi. V současnosti je dost běžné, že lidé „prostě zkusí různé věci“, povrchně a bez hlubšího nahlédnutí přebíhají od jedné spirituální tradice k jiné a čekají nejlépe rychlé a snadné výsledky. Pro ně tato kniha opravdu není. Je určena zájemcům, kteří se chtějí dozvědět základní, přehledné informace o meditaci klidu a vhledu, o jejích naukových východiscích a o jejím působení na člověka v běžném životě.

Co se týče kapitol o Buddhovi a jeho učení, nedozví se v nich čtenář (když pomínu popis vlastních zážitků a náhledů) v podstatě nic, co by nenašel i v jiných publikacích. Jde ale o to, že zde jsou, doufám, přehledně a srozumitelně uvedeny v jednom textu. Nejde mi o originalitu za každou cenu, bych byl šťastný, kdyby tato kniha povzbudila k meditační praxi a zvýšila povědomí o Buddhově nauce, o Dhammě. V poslední části knihy se pak snažím stručně popsat a přiblížit pobyt v klášteře v Barmě. Tato část zřejmě vybočuje z celkového ladění knihy, ale tato zkušenost pro mne byla velice intenzivní a hluboká, snad tedy poslouží jako inspirace pro přátele na cestě.

Na konci bych rád poděkoval všem, kteří mě podpořili a podporují. Je to má drahá matka, díky jejíž tolerantní výchově mi bylo umožněno naprosto svobodně hledat svou cestu. Dále z celého srdce děkuji učitelům Dhammy, kteří nezištně, se soucitem a moudrostí šíří osvobozující nauku. Děkuji svým přátelům, s nimiž sdílím tuto cestu a kteří jsou pro mě inspirací a oporou.

**„Den prožitý moudře a v meditaci
je cennější než sto let života
bez ctnosti a v roztěkanosti.“**

I.

Buddha a buddhismus

1. Buddhův život – mládí

Chceme-li se zabývat buddhistickou theravádovou meditací, je nutné zasadit toto téma do širšího kontextu. Tím je učení Siddhatthy Gótamy, známého jako Buddha. Přesné datum jeho narození neznáme. Bývá za něj považován květnový úplňk roku 623 př. n. l. nebo 563 př. n. l. Často je jednoduše uváděno 6. stol. př. n. l. Buddha se narodil jako syn královského rodu v parku Lumbiní¹ města Kappilavattu, tj. v oblasti dnešní hranice Indie s Nepálem. Jeho otec Suddhódana vládl malému království a tento úděl očekával i jeho potomka. Gótamovo narození, jakož i celý další život, provázelo podle legend a tradice množstvím znamení, zázraků a divů, jak to často vídáme u velkých náboženských osobností. Můžeme je v podstatě ponechat stra-

¹ Na tomto místě nechal vztyčit sloup král Ašóka ve 3. stol. př. n. l., a je proto dobře identifikovatelné.

nou, protože na nich Buddhovo učení nestojí a ani nejsou pro jeho pochopení důležitá. Pro mě osobně je legendární podání Buddhova života krásným a nesmírně silným vyjádřením základních, archetypálních situací života člověka toužícího nalézt pravdu. Život v přepychu a hlavně v nevědomosti, setkání s utrpením, opuštění rodiny a zajištěného, pohodlného života, náročná cesta duchovního hledání, hledání té „správné“ cesty, kdy nakonec člověk poznává, že pravdu může nalézt jen sám v sobě a svými silami – to jsou jedny ze stále se opakujících rysů spirituální cesty. Tradice a úcta k Osvícenému je naplnila množstvím zázraků, ale i přes ně stále jasně vysvítají základní, existenciální situace lidského života. Jsou chvíle, kdy se člověk musí rozhodnout, zda setrvá v relativně zajištěném životě, zda je pro něj důležitější práce, rodina, zda oddanost jasně danému systému víry je tou pravou cestou... jsou chvíle, kdy člověk může zaslechnout a vyslyšet volání srdce, volání hlubiny.

Gótama měl žít až do svých 29 let v královském paláci, obklopen pohodlím a blahobytem. Jeho otec se ho snažil uchránit jakéhokoli styku s reálným světem, protože se obával, že by jeho syn mohl opustit připravenou dráhu prince a posléze krále. Existovalo totiž proctví, podle kterého se měl stát Gótama buď světovým vladařem, nebo osvícenou bytostí – buddhou. Suddhódana preferoval možnost první. Podle legendárního podání se však Gótama při

projíždce městem setkal se čtyřmi osobami, které změnil y jeho dosavadní poklidný život. Potkal starce shrbeného tíhou let, nemocného, zkřiveného bolestí a mrtvolu spalovanou na márách. Poté uviděl putujícího asketu. Setkání s prvními třemi osobami mělo symbolizovat univerzální strastiplnou povahu života a čtvrté setkání naznačovat prostředky k překonání utrpení. Gótama opustil rodný palác i svou ženu s malým dítětem, aby hledal lék na utrpení lidstva.

2. Myšlenkové pozadí

Odchod do bezdomoví a úporné hledání smyslu života nebylo v tehdejší Indii (a není zcela ani dnes) neobvyklou událostí. Často se stávalo, že synové vznešených rodin, nabažení světských radostí a blahobytu, se rozhodli hledat nepomíjivé poznání a osvobození. Stará Indie k tomu skýtala velmi vhodné podmínky. Je třeba si uvědomit, že se Gótama nenarodil do duchovního vakua. Zatímco na našem území probíhala doba železná a první státní útvar – Sámova říše – čekal více než 1000 let na svůj vznik, tak na území indického subkontinentu existovala vyspělá civilizace s kulturou, jejíž svatá písma se vztahovala k hlubokým otázkám existence světa a člověka. V době 2300 – 1600 př. n. l.

zde fungovala vyspělá civilizace městského typu, zvaná harapská kultura. Její úpadek není dosud přesně vysvětlen, protože se nepodařilo rozluštit protoindické písmo. Historikové se většinou shodují v domněnce, že kolem poloviny 2. tisíciletí př. n. l. přišly na území dnešní Indie indoevropské kmeny, které se staly rozhodujícím faktorem pro vznik staroindické kultury. Indoevropské kmeny si do nové vlasti přinesly ústně tradovaný soubor náboženských písní, které byly dotvořeny do dochované podoby asi mezi 12.–9. stol. př. n. l. Jedná se o *védy*, jež byly napsány v *sanskrtu*, a jde zřejmě o první uměleckou literaturu Indoevropanů. Učení véd je polyteistické, objevuje se v něm uctívání předků, přírodní jevy jsou ztotožňovány s bohy, či spíše spadají do jejich kompetence. Později vznikají výkladové knihy – *bráhmany*. Zde se dostává do popředí bůh *Pradžápati* – Pán tvorů, z něhož povstali ostatní tvorové. *Bráhmany* stejně jako *védy* vyzdvihují důležitost obětí, rituálů, které jsou nutné k naklonění si jednotlivých bohů. Objevují se zde náznaky panteismu, který posléze ovládl spisy dalšího období – *upanišady*. Upanišady bývají považovány za jeden z vrcholů indického filozofického myšlení. Je v nich rozpracována idea kosmické jednoty – neosobního absolutna *brahma*, které je skryto za mnohostí fenomenálního světa. Tento princip je přítomen i v každém člověku jakožto *átman* duchovní substance bytosti. Díky nevědomosti – *avidja*, je

tento atman oddělen od brahma a bytost je nucena podle svých skutků, tedy zákona *karmy*, putovat v nekonečném cyklu přerodů. Cílem tohoto putování je splynout s absolutnem v jednotu. Tedy velice stručně a obecně řečeno. Zabývat se zde hlouběji védskou filozofií není pro její rozsah a hloubku možné. Šlo o to ukázat, že pozdější Buddhovo učení vzniklo v určitém kulturně-duchovním klimatu.

Byla to také doba přísného rozvrstvení společnosti do kast. Život každého člověka byl determinován tím, do jaké kasty se narodil. Existovalo obecné přesvědčení, že šanci na osvobození z kruhu přerodů, *samsáry*, má pouze příslušník nejvyšší, kněžské kasty *brahmánů*. Další vysoce postavenou kastou byli bojovníci, *kšatrijové*. Měli za úkol vládnout v oblasti světské. Sem náležel původně i Siddhattha Gótama. Náboženství tohoto období je nazýváno védské náboženství nebo se také mluví o brahmánismu. Z něj se posléze díky různým vlivům (i vlivem Buddhovy nauky) začíná tvořit náboženský systém v dnešní době známý jako hinduismus.

3. Buddhův život – hledání a nalezení osvobození

„Kdokoli najde moudrého muže, který by mu vytkl jeho chyby s tím, jak se jich může zbavit, nechť se jej

drží, jako by mu ukazoval poklady. K prospěchu, nikoli k nespěchu je mu takové spojení.“

Ve staré Indii bývalo zvykem – a tento zvyk se zachoval až do dnešních dnů – že člověk, toužící po duchovním poznání, hledal kompetentního učitele, který by jej na jeho cestě vedl.² Navíc Buddha žil v době bez závažnějších politických otřesů, což mu umožňovalo oddat se v klidu duchovnímu tréninku. Gótama Siddhattha se dostal k učiteli jménem Álára Káláma, aby u něj hledal to, „co je prospěšné – svrchovaný stav nejvyššího míru“. Brzy si osvojil jeho učení, dosáhl v něm stejného mistrovství jako jeho učitel, ale zároveň poznal, že toto učení „nevede k odvrácení, ke ztrátě vášně, k ustání, k utišení, k přímému poznání, k probuzení, k vyvanutí...“ a proto pokračoval dál ve svém hledání. Ovšem stejný poznatek učinil i u dalšího učitele, Uddaky Rámaputty. Nebylo tomu tak, že by tito učitelé nebyli pokročilí. Naopak, jejich poznání dosahovalo značné hloubky, ale nevedlo k úplnému ukončení utrpení. Gótama pochopil, že poznání, které hledá, je daleko vyšší, a nebylo nikoho, kdo by ho k němu přivedl. Nezbylo mu než se přestat spoléhat na vnější pomoc a hledat jen v sobě samém.

² Tento učitel je znám jako *guru*. Toto slovo pochází ze sanskrtu. *Gu*- znamená tmu, nevědomost, *ru*- naopak světlo. Guru je tedy ten, kdo vede ze tmy nevědomosti ke světlu poznání.

Nalezl vhodné místo pro osamocenou a nikým nerušenou praxi a oddal se tuhé askezi.

Praxe askeze, umrtvování těla, byla v té době velmi rozšířená. V sanskrtu se nazývala *tapas* a jejím praktikováním mohl člověk údajně dosáhnout nadpřirozených sil a poznání nejvyšší pravdy. Toto pojetí se objevuje právě v Buddhově době, v 8.–6. stol. př. n. l. v lesních knihách *árjankách*. Gótama prováděl velmi tvrdou askezi po dobu 6 let. Jeho tělo při tom zhublo na kost a on nesmírně zeslábl. Během sebetřýznění se k němu přidalo dalších pět asketů, protože při pohledu na jeho obrovské sebezapření se domnívali, že tímto způsobem jistě dosáhne brzy cíle. Ale tato tvrdá, veškerou tělesnost potlačující praxe přivedla Gótamu na pokraj smrti vyčerpáním. Uvědomil si, že tento způsob nevede k osvobození, a začal přijímat malá množství potravy. Pět asketů, když vidělo tuto změnu, zklamaně odešlo. Poté, co jeho tělo zesílilo trochou prosté stravy, snadno dosáhl hlubokých stupňů soustředění. V tomto soustředění zaměřil pozornost na svá dřívější zrození, na jeden, dva, deset, sto, tisíc životů, na rozpad a vznik mnoha světových cyklů, na svůj zjev a osud v každém jednotlivém životě. Tohoto poznání dosáhl Gótama v první třetině noci osvětlení. Poté zaměřil svou očištěnou mysl k vnímání vznikání a zanikání bytostí, jak se rodí v jednom stavu existence a objevují se v jiném následkem svých činů. Viděl všechny druhy by-

tostí, jak se v nekonečném koloběhu oddávají tu prospěšným, tu neprospěšným skutkům, jak následkem svého konání a smýšlení trpí či jsou zrozovány do šťastných sfér. To bylo poznání druhé třetiny noci. Dále mu přišlo uvědomění: „Toto je strast, toto je vznik strasti, toto je cesta vedoucí k zániku strasti.“ Stejně tak si uvědomil vznik, zánik a cestu k zániku klamu. Jeho mysl se osvobodila od klamu přání, od touhy po existenci, od nevědomosti. V osvobozeném je osvobození, poznal podle pravdy. Pochopil, že je ukončeno zrozování, svatý úkol že je završen.

4. Rozbor pojmů Buddha a Nibbána

Po zážitku osvícení se asketa Gótama stal Buddhou. Pálijský termín buddha je odvozen od kořene *budh*, což značí rozumět, probudit se. Protože plně pochopil svět a procítl z nevědomosti, je nazýván Buddha – Probuzený, Osvícený, Osvobozený. Podle tradice se plně osvícená bytost – buddha – objevuje na světě jen velmi zřídka. Buddha Gótama je zatím poslední v řadě těchto bytostí.

Stav plného pochopení, ukončení nevědomosti, žádostivosti je zván *nibbána* (v sanskrtu nirvána). Bývá překládán jako osvícení, osvobození, vyvanutí. Samotné slovo se skládá ze záporné částice *ni* a slova *vána*, které znamená spřá-