

Adžán Čá
Strom v lese
Příběhy a podobenství
[OBSAH](#)

Úvod

Ctihodný Adžán Čá (Phra Bódhiňána Théra) se narodil 17.června 1918 v malé vesnici nedaleko města Ubon Rajathani v severovýchodním Thajsku. Po dokončení základní školní docházky strávil tři roky jako novic a poté se vrátil zpět do laického života, aby mohl pomáhat svým rodičům v práci na farmě. Ve věku dvaceti let se však definitivně rozhodl pro mnišský život a 26.dubna 1939 obdržel vyšší svěcení (*upasampadá*) jako buddhistický mnich (*bhikkhu*).

Nejprve se věnoval tradiční formě studia pálijských textů a nauk v nich obsažených. Po pěti letech jeho otec těžce onemocněl a zemřel, což bylo tvrdé připomenutí křehkosti a nejistoty lidského života. Přimělo ho to k tomu, aby se hlouběji zamyslel nad skutečným smyslem života, neboť ačkoli již nabyl obšírné znalosti pálijských textů, nijak ho to nepřiblížilo k osobnímu uskutečnění konce utrpení. Naplnilo ho to pocitem zklamání, až nakonec, v roce 1946, zanechal svých studií a vydal se na cesty jako asketický mnich (*dhutang*).

Než dorazil do středního Thajska, ušel přes 400km, přičemž přespával v lesích a sbíral almužnu ve vesnicích, kterými procházel. Na čas setrval v jednom klášteře, kde byla pečlivě studována a dodržována mnišská disciplína (*vinaja*). Tam se doslechl o vysoce uznávaném učiteli meditace, mnichovi jménem Adžám Man Bhúridatta, Adžán Čá, dychtivý po setkání s tak výtečným mistrem, se ho vydal hledat, opět pěšky, na severovýchod.

V této době se potýkal s jedním zásadním problémem. Ačkoli studoval nauky o ctnosti, soustředění a moudrosti, jenž byly v textech dopodrobna rozpracovány, stále mu nebylo jasné, jak je skutečně uplatňovat v praxi. Adžán Man mu na to řekl, že i když jsou nauky vskutku rozsáhlé, ve své podstatě jsou velmi jednoduché. Stačí jen pomocí bdělé pozornosti porozumět tomu, jak vše v mysli vyvstává a mizí. Toto jasné a přímé učení otevřelo Adžánu Čá oči a změnilo jeho přístup ke cvičení. Nyní byla cesta volná.

Příštích sedm let prováděl praxi ve stylu asketické lesní tradice – putoval krajem a vyhledával tichá, osamělá místa pro cvičení meditace. Žil v džungli společně s tygry a kobrami a uvažoval o smrti, aby pronikl k pravému smyslu života. Jednou cvičil i na pohřebišti, aby tak čelil svému strachu před smrtí a nakonec ho překonal. Jindy zase, když seděl promočený lijákem a v zimě, se musel vyrovnávat s naprostou opuštěností a osamoceností mnicha bez domova.

V roce 1954, po letech putování, byl pozván zpět do své rodné vsi. Usadil se poblíž ní, v strašidelném lese zvaném Pah Pong. Navzdory potížím s malárií, chatrnými příbytky a nedostatkem jídla se kolem něj začal shromažďovat stále větší počet žáků. To byl počátek kláštera Wah Pah Pong. Později byly založeny ještě další, menší kláštery.

V roce 1967 přišel do Wah Pah Pongu nový americký mnich, ctihodný Sumédhó. Adžán Čá ochotně přijal nového žáka, ale trval na tom, že mu nebudou poskytovány žádné výhody jen proto, že je ze Západu. Musí jíst stejně prosté almužní jídlo a praktikovat stejným způsobem jako kterýkoli jiný mnich ve Wah Pah Pongu.

Mnišské cvičení bylo poměrně tvrdé a náročné. Adžán Čá často tlačil své mnichy až na hranice jejich možností, aby otestoval jejich vytrvalost a aby oni mohli rozvíjet trpělivost a odhodlání. Jindy zase začal s dlouhými a zdánlivě nesmyslnými pracovními projekty, aby narušil jejich připoutanost k vnějšímu klidu. Vždy kladl důraz na akceptování toho, jak se věci mají, a přísné dodržování vinaji.

Postupně přicházeli další mniši ze Západu a roku 1975 byl v nedalekém lese založen Wah Pah Nanachat (Mezinárodní lesní klášter), jehož prvním opatem se stal ctihodný Sumédhó.

Roku 1977 přicestoval Adžán Čá do Anglie na pozvání sdružení English Sangha Trust, jehož cílem bylo založení místní buddhistické mnišské obce. Když viděl jejich vážný zájem, zanechal v Londýně ctihodného Sumédha a další tři mnichy ze Západu. Sám se do Anglie vrátil v roce 1979, když už mniši opouštěli Londýn a zakládali klášter v Chithurstu v hrabství Sussex. Pak pokračoval na cestě do Ameriky, kde vykládal Dhammu tamním zájemcům o buddhismus.

V následujících letech stále více trpěl důsledky tělesné nemoci, přičemž však používal vlastní tělo při svém učení jako živoucí příklad nestálosti všech věcí. Neustále své žáky nabádal, aby našli pravé útočiště sami v sobě, neboť už nebude dlouho schopen sám učit.

V roce 1981 podstoupil v Bangkoku operaci, která však příliš jeho stav nezlepšila. Během několika málo měsíců přestal mluvit a postupně ztratil kontrolu nad svým tělem, takže byl doslova paralyzován a upoután na lůžko. Od té doby byl obětavě a laskavě opatrován svými oddanými žáky, vděčnými za příležitost posloužit učiteli, jenž s takovou trpělivostí a soucitem ukazoval mnoha lidem cestu.

Adžán Čá zemřel 16. ledna 1992 ve svém klášteře Wah Pah Pong, kam byl na základě vlastního přání převezen z nemocnice v Ubonu, když už pro něj lékaři nemohli nic udělat. V lednu 1993, rok po jeho smrti, byl uspořádán státní pohřeb, jehož se kromě 500 000 hostů zúčastnil i thajský král s královnou. Na jeho památku mniši v Wat Pah Pongu vystavěli třicetimetrou mohylu (*stúpa*).

Adžán Čá měl zvláštní talent pro učení různých typů lidí. Většinou hovořil neformálním a přímým stylem, který prokládal humornými poznámkami, aby ilustroval určitý bod nauky. Tato kniha obsahuje výběr takovýchto příběhů a přirovnání, posbíraných z dochovaných záznamů jeho proslovů. Jedná se o ukázkou živé théravádové tradice, jak dodnes přetrvává v Thajsku a šíří se i na Západ. Ačkoli jde o velmi neformální projevy, mnohé z těchto přirovnání Adžán Čá čerpá přímo z Buddhových rozprav zachycených v pálijských *suttách* a dokáže je prakticky uplatnit v konkrétní situaci. Ohromující je rovněž jeho schopnost vyjádřit hluboké filozofické postřehy tak jednoduchým a prostým jazykem, aniž by se přitom odchyloval od principů Buddhovy nauky. To bude blízké všem, kteří chtějí prakticky uskutečňovat tuto nauku a ne o ní pouze číst. Ti, kteří hledají nějaký dokonalý filozofický systém, budou asi zklamáni, což by je však mělo vést k přezkoumání vlastních východisek. A k tomu nás vlastně Adžán Čá neustále vybízí, když poukazuje na to, že klíčem k celé buddhistické praxi je dosažení správného názoru či přístupu k věcem (*sammá ditthi*).

Jakub Bartovský

Strom v lese

Lidé se mne ptají na mou meditační praxi. Jak připravuji svou mysl k meditaci? Není na tom nic zvláštního. Jen ji držím tam, kde vždycky je. Ptají se: „Jste tedy *arahant* ?“

Jak bych to měl vědět? Jsem jako strom v lese, obsypaný listím, květy a ovocem. Ptáci přiletí zobat a hnízdit, zvířata hledají odpočinek v jeho stínu. Přesto ten strom sám sebe nezná, jen následuje svou přirozenost. Je takový, jaký je.

O Dhammě musíme hovořit jen takto, v přirovnáních a podobenstvích, protože Dhamma nemá žádný tvar. Je to snad čtverec nebo kruh? To nelze říci. Jediný způsob, jak o ní můžeme mluvit, jsou podobná přirovnání a podobenství.

Adžán Čá

Tulák bez cíle

Pokud nemáme pravý domov, jsme jako tulák bez cíle na cestě, jenž jde chvíli jedním směrem, pak zase oním, tu se na chvíli zastaví a pak jde opět dále. Dokud se nevrátíme do svého pravého domova, můžeme dělat cokoli, a přesto se vždy cítíme neklidní jako člověk, jenž opustil svůj domov a vydal se na nějakou cestu. Teprve až se zase vrátí domů, může si skutečně odpočinout a dojít klidu.

Nikde na světě nelze nalézt skutečný klid.

Taková je podstata tohoto pomíjivého světa. Hledejte proto v sobě samých – jen tam ho naleznete.

Když přemýšlíme o Buddhovi a o tom, jak pravdivě mluvil, pak cítíme, jak si zaslouží, abychom ho ctili a vážili si ho. Kdekoli spatříme pravdu něčeho, pak vidíme jeho učení, a to i tehdy, když jsme nikdy skutečně nepraktikovali Dhammu.

Pokud máme znalosti o různých učeních, studovali jsme je a třeba i praktikovali, avšak nenahlédli jsme jejich pravdu, pak jsme stále bez domova jako tulák bez cíle.

Banánová slupka

Jestliže hledíme na věci v tomto světě jako na banánové slupky, které pro nás nemají žádnou velkou hodnotu, pak můžeme tímto světem svobodně kráčet, aniž by námi cokoli otrásl nebo nás obtěžovalo, aniž by nás jakkoli zraňovaly různé pomíjivé věci, ať už jsou příjemné či nepříjemné.

Právě toto je cesta, která vede ke svobodě.

Slepec

Jak tělo, tak mysl se neustále mění. Všechny podmínky jsou ve stavu neustálého zmatku.

Proč to nejsme schopni vidět podle pravdy? Protože věříme v nepravdivé názory. Pak jsme na tom stejně, jako kdybychom se nechali vést slepcem. Jak s ním můžeme dospět do bezpečí? Slepec nás může zavést jen do lesů a křovisek. Jak by nás mohl vést do bezpečí, když nevidí?

A stejně tak se naše mysl nechala oklamat podmínkami, a proto vytváří utrpení při svém hledání štěstí, vytváří potíže při svém hledání klidu. Taková mysl má jen samé problémy a utrpení. Ačkoli se utrpení a problémů chceme zbavit, ve skutečnosti je stále znovu a znovu vytváříme. Vše, na co se zmůžeme, jsou neustálé stížnosti.

Vytváříme špatné příčiny, neboť neznáme pravdu o podmínkách vzniku věcí a o tom, jaká je ve skutečnosti jejich podstata, a poté na nich ulpíváme.

Lahvička medicíny

Buddhistickou praxi můžeme přirovnat k lahvičce s medicínou, kterou lékař zanechal svému pacientovi. Na lahvičce jsou napsány detailní instrukce, jak lék brát. Ale i kdyby to pacient četl nesčíslněkrát, nebude mu to nic platné a nebude mít z léku žádný prospěch, pokud bude ony instrukce pouze číst. Až nakonec zemře. A ještě předtím, než zemře, si možná s hořkostí postěžuje, že ten lékař nebyl k ničemu, protože jeho lék ho neuzdravil. Bude si myslet, že doktor byl neschopný

nebo že ten lék byl bezcenný, a neuvědomí si, že on sám strávil všechny čas jen zkoumáním láhve a čtením návodu. Neuposlechl lékařovy rady a nevzal si lék. Kdyby se pacient řídil lékařovou radou a bral pravidelně lék podle předpisu, uzdravil by se.

Lékaři předepisují lék k odstranění nemocí těla. Buddhovo učení je předepsáno k uzdravení nemocí mysli a k tomu, aby byla přivedena zpět do svého přirozeného zdravého stavu. Proto Buddhu můžeme považovat za lékaře, jenž předepisuje léky pro choroby mysli, které máme každý z nás bez výjimky.

Když vidíme tyto choroby mysli, nebylo by dobré se zaměřit na Dhammu jako na oporu a lék k uzdravení svých chorob?

Hrající si dítě

Když jsme již mnohokrát rozvažovali nad povahou svého srdce a mysli, přijde na to, že toto srdce je prostě takové, jaké je, a že nemůže být jiné. Poznáváme rovněž, že i způsoby mysli jsou jen takové, jaké jsou. Taková je jejich podstata. Jsme-li to schopni jasně vidět, pak jsme také s to odpoutat se od myšlenek a pocitů. A nemusíme nic přidávat navíc, když si budeme pořád připomínat, že „tak tomu prostě je“. Když srdce doopravdy rozumí, pak je schopno nechat všechno být. Myšlení a cítění zde bude i nadále, budou však zbaveny své moci nad námi.

Podobnou situaci zažijeme, když si s námi chce hrát nějaké dítě způsobem, jenž nám vadí natolik, že dítě odbydeme, vynadáme mu nebo mu třeba i nařežeme. Později však pochopíme, že pro dítě je přirozené takto si hrát a chovat se tak. Takže ho necháme raději být. Necháme ho být a máme po starostech. Proč? Protože jsme se smířili s jeho přirozeným chováním. Náš pohled na celou věc se změnil, a my teď přijímáme pravou povahu věcí. Necháme ho být a naše srdce se uklidní. Teď máme pravé porozumění.

Kobra

Mentální činnost je jako smrtelně jedovatá kobra. Jestliže kobru nijak nedráždíme, pak si jednoduše půjde po svém. Přestože je smrtelně jedovatá, nemá to na nás žádný vliv. Pokud se k ní nepřiblížíme nebo ji nedráždíme, tak nás neuštkne. Kobra dělá jen to, co je pro ni přirozené. Tak tomu prostě je. Jste-li chytrí, pak ji necháte na pokoji. Stejně tak necháte být i každou věc, která není dobrá – necháte ji být v souladu s její přirozenou povahou. Necháte být i to, co je dobré. Neuchopíte nic, ať je to libé či nelibé, právě tak jako necháváte na pokoji tu kobru.

Kdo je chytrý, bude mít takový postoj k různým náladám, jež vyvstanou v jeho mysli. Když se objeví dobro, tak ho necháme být dobré.

Rozumíme jeho povaze. A stejným způsobem necháme být i nedobré. Necháme je být podle jeho vlastní povahy. Neuchopujeme to, protože nic nechceme. Nechceme zlo. Nechceme dobro. Nechceme ani těžké, ani lehké, ani štěstí, ani utrpení. Když naše chtění skončí, pak nastane trvalý mír.

Kokosová skořápka

Toužení je poskvrna, my však nejdříve musíme mít tuto poskvrnou, abychom vůbec začali praktikovat stezku. Dejme tomu, že půjdeme nakoupit kokosové ořechy na trh, a když s nimi pak jdeme domů, někdo se vás zeptá: „Proč jsi koupil ty kokosové ořechy?“

„Abych je snědl.“

„A to budeš jíst i ty skořápky?“

„Samozřejmě, že ne!“

„Nevěřím ti to. Proč bys je kupoval, když je nechceš jíst?“

Co mu na to řeknete? Jak odpovíte na tuto otázku?

Praktikovat začínáme s touhou. Kdybychom neměli touhu, tak bychom nepraktikovali. Rozvažování tímto způsobem může vést k vyvstání moudrosti. Například ty kokosové ořechy: Budeš jíst i ty skořápky? Samozřejmě, že ne. Proč jsi je tedy bral? Jsou vhodné jako obaly pro kokos. Po snědení kokosu skořápky vyhodím a nebude žádný problém.

S naší praxí je tomu právě tak.

Skořápky jíst nebudeme, ale zatím ještě nenastal čas, abychom je odhodili. Napřed si je podržíme podobně jako touhu. Tímto způsobem se cvičíme. Jestliže nás chce někdo obviňovat z toho, že jíme kokosové skořápky, je to jeho věc. My víme, co děláme.

Vaření

Zpočátku cvičíme tělo a mysl, aby se oprostili od nedobrého, což je ctnost. Někteří lidé si ovšem myslí, že být ctnostný znamená pamatovat si naučené fráze v jazyce páli a přeříkávat je ve dne v noci. Ale ve skutečnosti je třeba udržovat tělo a mysl čisté – v tom spočívá ctnost.

Pochopit to není těžké. Je to jako s vařením jídla: dáte tam trochu toho a trochu onoho, až je to správně a jídlo je výtečné. A jakmile je jednou výtečné, tak už není třeba přidávat vůbec nic. To správné koření jsme již přidali.

Právě takovým způsobem se staráme o to, aby naše skutky a řeč byly správné, a právě toto nám dodá onu výtečnou ctnost, ctnost, která je ta pravá...

Šílenec

Dejme tomu, že jednoho dne jdete do práce a nějaký muž na vás začne pokřikovat nadávky. Jakmile uslyšíte jeho urážky, vaše mysl se vychýlí ze svého běžného stavu. Necítíte se dobře, vyvstane ve vás hněv, jste tím raněni a chcete si to s ním nějak vyrovnat.

Za pár dní ale přijde do vašeho domu někdo jiný a řekne vám: „Ten chlap, který na tebe před několika dny pokřikoval nadávky, je blázen. Je takový už léta. On tak nadává všem. Nikdo si už nevšímá toho, co říká.“ Jakmile tohle uslyšíte, okamžitě u vás dojde k uvolnění. Hněv a pocit zranění, které byly ve vás těch několik dní, se úplně rozplynou. Proč? Protože teď víte pravdu. Předtím jste ji neznali. Mysleli jste si, že ten muž je normální, proto jste na něho měli zlost, a to vám způsobovalo utrpení. Jakmile jste však poznali pravdu, tak se vše změnilo: „Á, to je šílenec! To vysvětluje vše.“

Jakmile vám tohle dojde, cítíte se dobře, neboť teď máte vlastní poznání. Když už víte, pak to vše můžete nechat být. Pokud neznáte pravdu, tak na tom budete ulpívat. Když jste si mysleli, že ten chlap, co vás urážel, je normální, byli by jste ho schopni zabít. Ale když jste se dozvěděli, že je šílenec, tak jste se hned cítili lépe. Toto je poznání pravdy.

Ten, kdo nahlédne Dhammu, má podobnou zkušenost. Chtivost, nenávist a zaslepenost se vytratí právě takovým způsobem. Dokud to však nepoznáte sami pro sebe, budete si myslet: „Co jen mám dělat? Mám v sobě tolik chtivosti a odporu.“ Toto však není jasné poznání. Je to totéž, jako když jsme si mysleli, že ten šílenec je normální. Když nakonec zjistíme, že celou tu dobu byl blázen, tak to z nás spadne. Tohle vám nemůže ukázat nikdo jiný, musíte na to přijít sami. Jen tehdy, když mysl vidí sama pro sebe, může vykořenit a zanechat lpění.

Sklenice vody

Mnozí z těch, kteří mne přicházejí navštívit, mají ve společnosti vysoké postavení. Jsou mezi nimi obchodníci, učitelé, různí technici i vládní úředníci. Jejich mysl je plná různých názorů na různé věci. Jsou příliš chytrí na to, aby naslouchali druhým.

Je to podobné sklenici vody. Pokud je sklenice naplněna špinavou vodou, je k ničemu. Až když vylijeme onu starou vodu, sklenice může být užitečná. Proto musíte i vy vyprázdnit svou mysl od názorů; teprve pak budete schopni vidět. Naše praxe totiž překračuje chytrost i hloupost. Dokud si myslíte, že jste chytrí, bohatí, důležití, nebo odborníci na buddhismus, pak si zakrýváte pravdu o ne-jáství. Vše, co uvidíte, bude „já“ a „moje“. Ale celý buddhismus je o tom, jak své „já“ nechat být.

Kdo je příliš chytrý, nikdy se ničemu nenaučí. Proto se nejdříve musíte zbavit té své chytrosti – vyprázdnit tu svou „sklenici“.

Přehrada

Trénink v soustředění je typem praxe, která má učinit mysl pevnou a vyrovnanou. To přinese mysli klid. Naše mysl je většinou v pohybu, neklidná a těžko ovladatelná.

Mysl divoce následuje smyslové podněty podobně jako voda, přelévající se sem a tam. Lidé však vědí, jak dohlížet na vodu, aby jim byla k většímu užitku. Lidé jsou chytří. Vědí, jak přehradit vodu, udělat velké nádrže a kanály, aby vodu usměrnili a využili.

Podobně i mysl, která je usměřňována a ovládána, neustále cvičena, přinese nezměrný prospěch. Buddha sám řekl: „Ovládaná mysl přinese skutečné štěstí, a proto cvičte svoji mysl správně k nejvyššímu prospěchu.“ Podobně zvířata, jež vidíme kolem sebe – sloni, koně, buvolí -, musejí být cvičena předtím, než mohou být použita k práci. Pouze po výcviku nám může být jejich síla k nějakému užitku.

Podobně i cvičená mysl nám přinese mnohonásobný prospěch oproti mysli necvičené. Všichni začali stejně jako my s necvičenou myslí, Buddha i jeho ušlechtilí žáci. Ale později, jak vidíte, se stali předmětem naší úcty. Všimněte si, kolik prospěchu se nám dostává z jejich nauky. Podívejte se, jaký prospěch vzešel celému světu z těchto lidí, kteří prošli výcvikem mysli a dosáhli svobody, která je za ní.

Ovládaná a cvičená mysl je daleko lépe vybavena k tomu, aby nám pomohla ve všech situacích i ve všech profesích. Ukázněná mysl bude udržovat náš život v rovnováze, učiní naši práci snadnější a bude rozvíjet a vyživovat náš rozum k řízení naší činnosti. Naše štěstí tak bude vzrůstat úměrně správnému cvičení mysli.

Hluboká díra

Většina lidí chce jenom vykonávat dobré skutky, aby měli nějaké zásluhy, nechtějí se však vzdát konání špatných skutků. Je to tím, že „díra je moc hluboká“.

Dejme tomu, že je zde díra, a na jejím dně něco leží. Každý, kdo strčí ruku do té díry a nedosáhne až na dno, si řekne, že díra je příliš hluboká. I kdyby sto nebo tisíc lidí strčilo svou ruku do té díry, všichni by řekli, že je pro ně moc hluboká. Nikdy by však neřekli, že jejich ruka je příliš krátká!

My se však musíme vrátit k sobě samým. Musíme ustoupit o krok zpět a podívat se na sebe. Neobviňujte tu díru, že je přespříliš hluboká. Podívejte se na svou vlastní paži. Jste-li schopni tohle vidět, pak budete schopni postoupit na duchovní cestě zase o kus dál a naleznete štěstí.

Špinavé prádlo

Je přirozené, že když si oblékneme špinavé prádlo, i naše tělo bude špinavé a také naše mysl se bude cítit nepříjemně a sklesle. Udržíme-li však své tělo čisté a máme-li také čisté oblečení, učiní to naši mysl čistou a veselou. Pokud nedodržujeme etické chování, skutky našeho těla a řeči jsou rovněž nečisté. To je příčinou, že i naše mysl je nešťastná a ztěžklá. Jsme odděleni od správné praxe – a právě to nám brání v proniknutí do podstaty Dhammy v naší mysli. Správná činnost těla a řeči závisí na správně cvičené mysli, neboť je to právě naše mysl, která dává příkazy tělu i řeči.

Proto musíme pokračovat v praxi, která cvičí naši mysl.

Sklenka na pití

Jak nalézt pravé porozumění?

Na to vám dám jednoduchou odpověď a použiji přitom sklenici s vodou, kterou právě držím. Připadá nám jako čistá a užitečná, jako něco, z čeho lze pít a vlastnit to dlouhou dobu. Máme-li však správné porozumění, vidíme ji jako rozbité sklo, jako by již byla rozbita. Dříve či později stejně bude rozbita. Pokud máme takovéto porozumění při jejím používání – že je to pouhá kombinace prvků, jež se seskupily do této podoby a opět se rozloží – pak ať už se stane se sklenicí cokoli, nebude to pro vás žádný problém.

A s naším tělem je tomu podobně jako s tou sklenicí. Také se totiž jednou rozloží a zemře. To je třeba pochopit. Neznamená to však, že byste se měli hned jít zabít, stejně jako nevezmete tu sklenici a nerozbijete ji nebo ji nezhodíte. Sklenice je něco, co má být používáno až do doby svého přirozeného rozpadu. Podobně i naše tělo je prostředkem k používání až do chvíle, kdy půjde svou vlastní cestou. Vaším úkolem je vidět, jaká je přirozená cesta všech věcí. Toto chápání vám umožní být svobodný za všech okolností v neustále se měnících podmínkách tohoto světa.

Opilec

Každý, kdo je připoután ke svým smyslům, je jako opilec, jehož játra ještě nejsou zničena. Neví, kdy má dost. Užívá si a pije bez míry. Je zajatcem svého návyku a později bude trpět nemocemi a bolestmi.

Kachna

Vaše praxe je jako vykrmování kachny. Vaším úkolem je krmit ji a dávat jí vodu. Zda roste rychle nebo pomalu, to je záležitost té kachny, nikoli vaše. Nechte ji být a jen plňte svůj úkol.

Vaším úkolem je praktikovat.

Ať je praxe pomalá či rychlá, pouze si toho buďte vědomi. Nesnažte se ji násilně ovlivnit. Takový druh praxe má dobrý základ.

Prázdný prostor

Lidé chtějí dospět k *nibbáně*, ale když jim řeknete, že tam nic není, tak začnou váhat. Ale v *nibbáně* není opravdu nic, vůbec nic!

Pohlédněte tady na tuto střechu a podlahu. Představte si podlahu i střechu jako jakési „bytí“. Můžete stát na podlaze, můžete stát na střeše, ale v prázdném prostoru mezi střechou a podlahou stát nemůžete. Tam, kde není žádné bytí, tam je prázdnota, a můžeme říci, že *nibbána* je tato prázdnota. Když tohle lidé uslyší, zaleknou se toho. Nechtějí tam jít. Bojí se, že už třeba neuvidí své děti nebo příbuzné.

Proto když žehnáme laikům slovy: „Kéž se vám dostane dlouhého života, krásy, štěstí a síly,“ jsou velice šťastní, ale když začneme mluvit o prázdnotě a o tom, že je třeba nechat vše být, nechtějí nic slyšet. Viděli jste už někdy velmi starého člověka s krásnou pletí, plného síly nebo velice šťastného? Ne! My však říkáme: „Dlouhý život, krása, štěstí a síla,“ a oni jsou tím potěšeni. Jsou připoutáni k bytí, ke koloběhu zrození a smrti. Raději stojí na podlaze nebo na střeše. Je pouze málo těch, kteří mají odvahu stát v prázdném prostoru mezi podlahou a střechou.

Rodina

Chcete-li nalézt Dhammu, pak to nemá nic společného s lesy, horami nebo jeskyněmi. Dhamma je pouze v srdci. Má svou vlastní řeč založenou na zkušenosti. Je totiž veliký rozdíl mezi pojmy a přímou zkušeností. Je-li tu sklenice horké vody, pak kdokoli do ní ponoří prst, bude mít stejný prožitek tepla, což lze označit v různých jazycích různě. Podobně, kdokoli pohlédne do hloubi srdce, bude mít tutéž zkušenost bez ohledu na národnost, kulturu či jazyk. Dojdete-li ve svém srdci k tomu, že ochutnáte pravdu Dhammy, pak se stanete jedním z veliké rodiny – jako matka a otec, sestry a bratři – neboť jste ochutnali podstatu srdce. A ta je stejná pro všechny.

Ryba

Obvykle nechceme toužení, ale není-li zde touha, proč bychom měli praktikovat? My musíme mít touhu praktikovat.

Chtění a nechtění – obojí je poskvrou, problémem, klamem, nedostatkem moudrosti. Buddha měl také touhu. Touha je zde stále, je to pouze stav mysli. Kdo má moudrost, má rovněž touhu, nikoli však lpění.

Práce s našimi tužbami se podobá chytání veliké ryby do sítě, kdy musíme počkat, až ryba ztratí sílu, a pak ji chytíme snadněji. Pozorujeme ji však neustále, tak aby nám nevyklouzla.

Hnojivo

Naše nečistoty jsou jakýmsi hnojivem pro naši praxi. Je tomu podobně, jako kdybychom vzali slepičí nebo kravský hnůj k pohnování ovocného stromu. Pak to ovoce bude sladké a pěkné. V utrpení je štěstí; ve zmatku se skrývá klid.

Past na ryby

Vidíte-li jasně nevýhody či prospěch něčeho, pak nemusíte čekat, až vám o tom řeknou druhí. Vzpomeňte si na příběh o rybáři, který našel něco ve své pasti na ryby. Věděl jen, že tam něco je. Slyšel, jak se to uvnitř mrská. Pomyslel si, že je tam ryba, vstrčil dovnitř ruku, jenže tam našel něco úplně jiného. Neviděl to, a proto si nebyl jist, co to je. Může to být úhoř, ale také had. Pokud to vyhodí, může toho později litovat. Může to být úhoř, tedy něco dobrého k večeři. Naproti tomu, bude-li s tím zápasit a ukáže-li se, že to je had, může ho uštknout. Prostě si není jist. Jeho touha je však tak silná, že pokračuje v prohledávání pasti pro případ, že by to přece jen byl úhoř. Ve chvíli, kdy to vytáhne a vidí, že je to přece jen had, neváhá a odhodí ho bleskurychle pryč. Nemusí čekat, až na něj někdo zavolá: „Je to had! Pust' ho!“ Pohled na hada mu řekne, co má dělat, mnohem jasněji, než to lze říci slovy. Proč? Protože jasně vidí nebezpečí – hadi mohou uštknout, a způsobit tak onemocnění nebo smrt. Cožpak je třeba, aby mu o tom někdo musel povídat?

A právě tak i my praktikujeme až do doby, kdy jsme schopni vidět věci takové, jaké skutečně jsou. Pak si už nebudeme pohrávat s věcmi, které nám mohou ublížit.

Oheň

Změny se nedějí okamžitě, a proto ani my na začátku nevidíme žádné výsledky své praxe.

Je to stejné jako příklad, který vám často vykládám, o muži, který se pokouší rozdělát oheň třením dvou klacků. Myslí si: „Prý je v tom oheň!“ a začne horečně třít. Tře a tře a zdá se mu, že jeho úsilí nemá konce. Oheň se stále neobjevuje. Je však netrpělivý a na chvíli přestane, aby si odpočinul. Pak začne znovu třít, ale počáteční teplo již vyprchalo, a tak to jde pomalu, brzy se unaví a nakonec přestane třít úplně a ztratí zájem. „Žádný oheň v tom není!“ bude jeho závěrečné rozhodnutí, a vzdá to úplně.

Ve skutečnosti na tom pracoval, ale nevytvořil dostatek žáru na to, aby se oheň rozhořel. Oheň tam byl stále, on však nebyl schopen celou věc dotáhnout až do konce.

Dokud nedosáhneme míru, naše mysl bude stále stejná. Z tohoto důvodu učitel říká: „Pouze na tom pracuj. Pokračuj neustále v praxi!“

Možná si pomyslíme: „Jak na tom můžu pracovat, když tomu ještě nerozumím?“

Dokud nejsme schopni praktikovat pořádně, tak se moudrost neobjeví. Proto říkáme: jen v tom pokračuj. Budeme-li však praktikovat bez přestání, začneme uvažovat o tom, co děláme, a nakonec porozumíme své praxi.

Rybář

Praxe rozjímání nás přivede k porozumění. Jako příklad si vezměme rybáře, jenž ve své síti vytahuje velkou rybu. Co myslíte, jak se cítí při jejím vytahování? Má-li strach, že mu ryba unikne, pak začne spěchat a zápasit se sítí, různě s ní škubat a tahat, aby to uspěchal. Ještě než si to uvědomí, velká ryba bude pryč. Rybář se snažil příliš usilovně.

V dřívějších dobách nás učili, že bychom měli postupovat po krocích, opatrně a obezřetně. I ve své praxi postupně hledáme tu nejlepší cestu, vytrvale a opatrně, abychom to neztratili. Někdy cítíme, že se nám do toho nechce. Možná něco nechceme vidět, možná něco nechceme poznat, přesto se ale dále snažíme. Hledáme svou cestu. Taková je praxe. Když se nám do toho nechce, tak to rovněž děláme. Prostě jdeme stále kupředu.

Pokud nadšeně praktikujeme, pak síla naší víry dodá energii tomu, co děláme. V tomto stavu však stále ještě nemáme moudrost. Přestože jsme velice energičtí, nemáme ze své praxe příliš mnoho prospěchu. Můžeme v tom pokračovat dlouho, a přesto budeme mít pocit, že nejsme schopni nalézt pravou cestu. Možná si budeme myslet, že nejsme s to dospět k míru nebo že nemáme dostatečné schopnosti pro praxi. Můžeme dospět i k názoru, že tato cesta už není dnes možná, a vzdáte to!

V okamžiku takové slabosti musíme být velmi, velmi opatrní. Je nutno použít trpělivost a vytrvalost. Je to jako s tou velkou rybou v síti. Postupně nacházíme způsob, jak ji opatrně přitahovat, trpělivě a nepřetržitě v tom pokračujeme. Nakonec, po nějaké době, se ryba unaví, přestane zápasit a my ji snadno vytáhneme. Většinou je tomu takto. Praktikujeme postupně a obezřetně. Právě takto je třeba rozjímat.

Baterka

V buddhismu neustále slyšíme o tom, že je třeba vše nechávat být a že na ničem nemáme ulpívat.

Co to však znamená? Znamená to prostě držet, ale neulpívat. Vezměme například tuto baterku. Můžeme si třeba říci: „Co je támhle?“ A tak to uchopíme a ejhle: „Ale, to je baterka.“ A pak ji zase odložíme. Tímto způsobem držíme věci. Kdybychom vůbec nic nedrželi, co bychom

potom vůbec mohli dělat? Nemohli bychom ani vykonávat meditaci v chůzi, natož jiné činnosti, a proto musíme nejprve věci držet. Je zde chtění, ano, to je pravda, toto chtění ale později vede k dokonalosti.

Je tomu jako s vaším příchodem sem za mnou. Nejprve sem musíte chtít přijít. Kdyby tomu tak nebylo, pak byste tu dnes vůbec nebyli. Konáme tedy věci, protože je chceme konat, avšak když toto chtění vyvstane, neulpíváme na něm, stejně jako jsme nelpěli na oné baterce.

Proto se říká: „Držet, ale neulpívat.“ Věci poznáme a pak je necháme být. Neulpíváme na nich pošetile, ale „podržíme“ je s moudrostí a pak je necháme být. Ať dobré či špatné, necháme je všechny být.

Dálnice

Myslet si, že my jsme *sankháry* nebo že my jsme štěstí či neštěstí, je nesprávný názor. Nazírání tímto způsobem není plné a jasné poznání pravé povahy věcí. Ve skutečnosti nemůžeme přinutit věci, aby se řídily našimi tužbami, neboť věci následují svou vlastní přirozenost.

Toto je jednoduchý příklad: Dejme tomu, že vstoupíte na dálnici, kde auta a nákladáky sviští vysokou rychlostí, a sednete si na vozovku. Nemůžete se pak rozzlobit na ta auta a křičet na ně: „Nejezděte tady! Nejezděte tady!“ Vždyť je to dálnice. Co tedy uděláte? Přirozeně z té dálnice odejdete. Dálnice je místo, kde jezdí auta. Nechcete-li tam ta auta, pak musíte trpět.

Se *sankhárami* je tomu právě tak. Sedíme například v meditaci a slyšíme nějaký zvuk. Myslíme si: „Ten zvuk mě vyrušil. Otravuje mě!“ Chápeme-li to tak, že ten zvuk nás otravuje, pak také podle toho patřičně trpíme.

Zkoumáme-li to však trochu hlouběji, poznáme, že jsme to my, kdo jde ven a vyrušuje ten zvuk. Zvuk je jenom zvuk. Pokud to chápeme tímto způsobem, pak víme, že v tom není nic víc. Necháme to být. Vidíme, že zvuk je jedna věc a my zase něco jiného. Toto je pravé poznání pravdy. Když vidíte obě strany, tak spočíváte v klidu a míru. Pokud vidíme jen jednu stranu, tak trpíme. Jakmile vidíme obě strany, pak následujeme střední cestu. Toto je správný způsob praxe pro mysl. To nazýváme napřimováním našeho porozumění.

A přestože podstatou všech *sankhár* je nestálost a zánik, my si je chceme podržet. Taháme se s nimi a toužíme po nich. Chceme nalézt pravdu ve věcech, ve kterých pravda není. Kdokoli nazírá svět tímto způsobem a ulpívá na *sankhárách*, jako by mu byly vlastní, ten pak trpí. Buddha nám řekl, abychom nad tím rozjímali.

Žába

Čím více zanedbáváte svou praxi a čím méně navštěvujete klášter, abyste naslouchali nauce, tím více se vaše mysl noří do bahna jako žába do díry. Jenže pak někdo přijde s hákem a se žábou je konec. Nemá žádnou šanci. Vše, co může udělat, je nastavit krk a nechat se chytit. A tak si dejte dobrý pozor, abyste se sami nezamáčkli do díry. Někdo by mohl přijít s hákem a vytáhnout vás z ní.

Doma, neustále otravování dětmi, vnoučaty a majetkem, tam jste na tom ještě hůř než ta žába! Nevíte, jak se od těchto věcí odpoutat. Co uděláte, až se dostaví stáří, nemoc a smrt? To je ten hák, který vás chytne. Kam se pak obrátíte?

Ovocný strom

Někdy se stane, že když je ovocný strom v plném květu, přižene se vítr a shodí některé květy na zem. Zůstanou však některé pupeny a z nich vyrostou malé zelené plody. Vítr zase zafouká a shodí některé z nich. Zbylé plody téměř dozrají, nebo dozrají úplně a pak spadnou.

A stejně je tomu i s lidmi. I oni padnou v rozdílném věku jako květy a plody ve větru. Někteří zemřou ještě v děloze, jiní jen pár dní po narození. Další zemřou, aniž by dosáhli dospělosti. Muži i ženy umírají ve svém mládí. Jiní však dosáhnou vysokého stáří. Při úvahách o lidech si vzpomeňte na ovoce ve větru – obojí je nejisté.

Naše mysl je podobná. Mentální vjem vyvstane, narůstá a zaútočí na mysl, načež mysl spadne jako to ovoce.

Buddha dobře rozuměl této nejisté povaze věcí. Pozoroval, co se děje s ovocem ve větru, a uvažoval nad mnichy a novici, kteří byli jeho následovníky. Zjistil, že i oni jsou téže nejisté povahy! Jak by tomu také mohlo být jinak? Takto je tomu se všemi věcmi.

Odpadová jáma

Je-li naše mysl tichá a soustředěná, pak je to důležitý nástroj k použití.

Jestliže však jen sedíme, abychom dosáhli soustředění, abychom se cítili příjemně a šťastně, pak tím jenom maříme čas. Provádět praxi znamená usednout a nechat mysl, aby se uklidnila a soustředila, a pak ji využít ke zkoumání povahy těla a mysli, abychom byli schopni vidět skutečnost jasněji. Pokud mysl pouze utišíme, bude nějakou dobu klidná a bez poskvrny. Je to však stejné, jako kdybychom vzali těžký balvan a zakryli jím páchnoucí odpadovou jámu. Když později kámen zase odvalíme, jáma bude stále plná páchnoucího odpadu. Musíme využít svého soustředění ne pouze k dočasné blaženosti, ale k přesnému poznání povahy těla a mysli, neboť jen toto poznání nás skutečně osvobodí.

Tráva

Abychom dospěli k opravdovému míru, musíme začít o věcech rozvažovat. Kdykoli lidé hovoří o vnitřním míru, obvykle tím míní pouze utišení mysli a ne utišení nečistot. Při uklidnění mysli však nečistoty jen dočasně potlačíme, stejně jako travu, která je přikrytá kamenem. Odvalíme-li kámen, tráva zase rychle doroste, neboť ve skutečnosti nezahynula, nýbrž byla jenom potlačena.

Stejně je tomu i při sezení v meditaci.

Mysl je tichá, ale nečistoty nejsou doopravdy utišeny. Proto *samádhi* není jistou věcí. Abyste našli skutečný mír, musíte rozvinout moudrost. *Samádhi* je jistý druh míru, podobně jako kámen dočasně zakrývající travu. Je to pouze dočasný mír.

Mír plynoucí z moudrosti se podobá kameni, který už nikdo neodvalí. V takovém případě tráva už znovu nevyroste. Toto je ten skutečný mír, utišení nečistot, jistý mír, který pochází z moudrosti.

Ruka

Jedni studují teorii, druhí praktikují meditaci, ale nerozumějí jeden druhému. Ti, kteří kladou důraz na studium, většinou říkají: „Mniši, kteří pouze meditují, jen následují své vlastní názory. Nemají žádný základ pro své učení.“

Ve skutečnosti a v určitém smyslu jsou tyto dvě cesty – studium a praxe – totožné. Možná to pochopíme lépe, budeme-li o obojím uvažovat jako o přední a zadní straně naší ruky. Nastavíme-li ruku, vypadá to, jako kdyby zadní strana zmizela. Ve skutečnosti však ona strana nikam nezmizela. Je jenom skrytá. Obrátíme-li ruku, stane se totéž s dlaní. Nikam nezmizela. Jenom je skrytá na odvrácené straně.

Na to bychom neměli zapomínat při úvahách o své praxi. Budeme-li si myslet, že se jaksí „vytratila“, pak začneme studovat s nadějí, že dosáhneme nějakých výsledků. Je však lhostejné, kolik knih nastudujete o Dhammě, neboť jí nikdy neporozumíte, dokud ji nebudete znát v souladu s pravdou.

Jestliže znáte pravou podstatu Dhammy, pak začnete nechávat věci být. Toto je vzdávání se, odpoutávání se, neulpívání, a pokud je zde ještě nějaké lpění, pak je slabší a slabší.

Toto je rozdíl mezi dvěma cestami – cestou teoretického studia a cestou praxe.

Dar

Měli bychom zkoumat tělo v těle. Ať již je v těle cokoli, dobře si to prohlédněte. Pohlížíme-li pouze na vnějšek, pak to nebude příliš jasné. Vidíme vlasy, nehty, atd., což jsou jen pěkné věci, jež nás lákají. Proto

nás Buddha učil, abychom nahlíželi dovnitř těla, tj. nahlíželi tělo uvnitř těla.

Co je v těle? Dívejme se pozorně!

Spatříme uvnitř mnoho věcí, jež nás překvapí, neboť jsme je nikdy neviděli, přestože jsou uvnitř nás. Ať již jdeme kamkoli, nosíme je s sebou, a přece je vůbec neznáme.

Je to podobné, jako kdybychom navštívili své příbuzné a oni nám dali nějaký dar. My jej převezmeme a dáme do zavazadla. Pak odejdeme, aniž bychom dar rozbalili a podívali se, co je uvnitř. Když jej později otevřeme, zjistíme, že je plný jedovatých hadů!

Naše tělo je podobné. Vidíme-li jen jeho povrch, řekneme, že je krásné a v pořádku. Zapomínáme však na sebe. Zapomínáme na nestálost, neuspokojivost a ne-Já. Nahlédneme-li do těla, zjistíme, že ve skutečnosti není vůbec pěkné. Není v něm nic krásného. Vidíme-li je v souladu se skutečností, beze snahy přikrášlovat věci, uvidíme tu neutěšenost a neuspokojivost. Pak nadšení a vášeň pominou. Tento pocit nezájmu není ale žádnou nenávistí vůči světu. Je to jednoduše očišťování mysli, naše mysl prostě nechává věci být. Vidíme, že všechny věci nemají žádnou trvalou podstatu, nic, na co bychom se mohli spolehnout.

Ať chceme sebevíce, aby byly takové a ne jiné, věci na to neberou ohled a jdou si svojí vlastní cestou. Věci, jež jsou nestálé, jsou nestálé. Věci, jež jsou nehezké, jsou nehezké.

Buddha řekl, že když zakoušíme tvary, zvuky, chutě, vůně, tělesné pocity nebo mentální stavy, tak je máme prostě nechat být.

Ať je to štěstí či neštěstí, všechno je to stejné. Nechte je prostě být!

Díra

Někdy se některým z vás může zdát, že sám sobě odporuji, když vás něčemu učím, avšak způsob, kterým učím, je velice jednoduchý. Je to, jako když někdo jde po cestě, kterou dobře nezná, ale já jsem po ní již šel mnohokrát předtím. Dívám se a vidím, že brzy spadne do díry na pravé straně silnice, a tak na něj zavolám, aby šel doleva. A když vidím, že někdo brzy spadne do díry na levé straně silnice, tak na něj zavolám, aby šel doprava. Instrukce se liší, já však oba učím, jak jít stejným směrem po stejné cestě. Učím je, aby se vyhýbali oběma extrémům a neustále se vraceli zpět do středu, kde dojdou k pravé Dhammě.

Dům

Všichni moji žáci jsou jako mé děti. Mám pro ně jen laskavost a myslím na jejich dobro.

Když se vám zdá, že vás trápím, pak je to jen pro vaše vlastní dobro. Vím, že někteří z vás jsou velmi vzdělaní a mají rozsáhlé znalosti.

Ale lidé s malým vzděláním a světskými znalostmi praktikují snadněji. Lidé s velkými znalostmi se podobají někomu, kdo má veliký dům na uklizení, a proto také mnoho práce. Když ale svůj úklid dokončí, má potom veliký, pohodlný prostor pro život. Buďte trpěliví. Trpělivost a vytrvalost jsou základy naší praxe.

Žena v domácnosti

Nebudte jako žena v domácnosti, která umývá nádobí s věčným úšklebkem na tváři. Je tak silně zaměřená na čištění toho nádobí, že si ani neuvedomí, že její vlastní mysl je zašpiněná! Viděli jste to někdy? Taková hospodyňka vidí jenom to svoje nádobí. Dívá se příliš daleko od sebe.

Řekl bych, že někteří z vás asi mají takovou zkušenost. Takhle je třeba se na to dívat. Lidé se soustřeďují na čištění svého nádobí, svoji mysl však ponechávají nečistou. To není dobré. Zapomínají sami na sebe.

Šakal

Buddha jednou pozoroval šakala, divokého psa, jenž vyběhl z lesa, kde přebýval. Na chvíli se zastavil, pak vběhl do křoví a pak zase vyběhl ven. Potom vlezl do dutiny stromu a zase z ní vyběhl. Načež vlezl do jeskyně, odkud zase hned vyběhl. Na okamžik se zastavil, aby v příštím okamžiku opět běžel, pak si lehl, a poté skákal. Ten šakal měl prašivinu. Když stál, prašivina žrala jeho kůži, a proto se rozběhl. V běhu se cítil nepohodlně, takže se zastavil. Stát bylo opět nepohodlné, a tak ulehl. Pak zase vyskočil, vběhl do křoví, do dutiny stromu, prostě nikdy nezůstal bez pohnutí.

Buddha řekl: „Mniši, viděli jste toho šakala dnes odpoledne? Trpěl ve stoje, trpěl v běhu, trpěl, když seděl, trpěl, když ulehl. Dával vinu za své nepohodlí stání. Dával vinu sezení. Dával vinu běhu i ležení. Dával vinu stromu, křoví a jeskyni. Ve skutečnosti však potíž nebyla v žádné z těchto věcí. Potíž byla v jeho prašivině.“

A my jsme právě takoví jako ten šakal. Naše nespokojenost je následkem nesprávného názoru. Protože se neučíme ovládat své smysly, dáváme vinu za své utrpení vnějším okolnostem. Ať již žijeme v Thajsku, Americe nebo Anglii, nejsme nikdy spokojeni. Proč? Protože stále ještě máme nesprávný názor. A to je právě to! Proto, ať již jdeme kamkoli, jsme nespokojení. Ale právě tak, jako by ten šakal byl všude spokojen, kdyby se jeho prašivina vyléčila, i my bychom byli spokojení kdekoli poté, co bychom se zbavili nesprávného názoru.

Ryba a žába

Jste-li připoutáni ke svým smyslům, pak jste na tom stejně jako ryba chycená na háčku. Když přijde rybář, můžete zápasit, jak chcete, a nedostanete se z toho. Ve skutečnosti jste spíše chyceni jako žába než jako ryba. Žába spolkně celý háček až do žaludku, zatímco ryba má ten háček jenom v tlamě.

Nůž

Nůž má ostří, tupou stranu a rukojeť. Je možné zvednout pouze ostří? Je možné zvednout pouze tupou stranu či rukojeť? Rukojeť, tupá strana i ostří jsou částmi téhož nože. Zvednete-li nůž, pak zvednete všechny jeho části.

A právě tak je tomu, uchopíte-li to, co je dobré – špatné musí rovněž následovat. Lidé hledají dobro a pokoušejí se odhodit zlo, nestudují však to, co není ani dobré, ani zlé. Nestudujete-li to, pak nebudete mít pravé porozumění. Uchopíte-li dobro, zlo bude následovat. Uchopíte-li štěstí, bude následovat utrpení. Cvičte svoji mysl, až se povznese nad dobro i zlo. Tam praxe končí.

Dopis

Bud'te si vědomi toho, co se děje ve vaší mysli – nebud'te ani šťastní, ani nešťastní, bud'te nepřipoutaní. Trpíte-li, nazírejte to, bud'te si toho vědomi a bud'te prázdní. Je tomu jako s dopisem: musíte jej nejdříve otevřít, než se dozvíte, co je v něm napsáno.

Děravá střecha

Většina z nás pouze o praxi hovoří, aniž bychom ji ve skutečnosti konali. Je tomu jako s člověkem, jehož střechou na jedné straně zatéká, a on proto spí na druhé straně domu. Když zasvítí slunce dovnitř na jeho straně, převalí se na druhou stranu, a pořád přemýšlí: „Kdy už konečně budu mít pořádný dům jako všichni ostatní?“ Kdyby zatékalo celou střechou, tak by prostě vstal a odešel.

Toto není způsob, jak bychom měli jednat, většina lidí je však taková.

Uzel

O štěstí a neštěstí rozvažujeme jako o nejistém a nestálém, a chápeme, že žádné pocity nejsou trvalé a nemáme na nich tedy ulpívat. Nahlížíme věci tímto způsobem, protože je zde moudrost. Víme, že věci jsou takové proto, že je to v souladu s jejich vlastní přirozeností.

Přistoupíme-li k věcem s takovýmto porozuměním, pak je to stejné, jako kdybychom uchopili konec provazu, jenž tvoří uzel. Zatáhneme-li za

něj správným směrem, uzel povolí a začne se rozvazovat. Už nebude tak pevný a napjatý.

To se podobá porozumění, že věci nemusí být vždy takové, jaké byly předtím. Dříve jsme měli pocit, že věci musí existovat jen určitým způsobem, takže jsme utahovali uzel stále více. Toto utahování je však utrpení. Žít takovým způsobem je veliké vypětí. A proto trochu povolíme uzel a uvolníme se. Proč jej povolujeme? Protože je utažený! Pokud na něm nelpíme, tak jej můžeme povolit. Není to trvalá podmínka, nemusí tomu tak vždy být.

Jako základ používáme učení o pomíjivosti. Uvědomujeme si, že štěstí ani neštěstí nejsou stálé. Vidíme, že se na ně nelze spolehnout. Není zde nic stálého. S takovým způsobem chápání přestaneme postupně věřit v různé nálady a pocity, jež se v mysli objevují. Nesprávné porozumění se bude snižovat do té míry, do jaké v ně přestaneme věřit. Tomu se říká rozvazování uzlu. Neustále pokračujeme v jeho uvolňování. Lpění tak bude postupně vykořeněno.

Naběračka

Pokud jen budete naslouchat učení o Dhammě, ale nebudete ho přitom praktikovat, pak jste jako naběračka v hrnci s polévkou. Je v tom hrnci každý den, neví však, jaká je chuť oné polévky. Musíte rozjímat a meditovat.

List

Právě v této chvíli sedíme v tichém lese. Pokud nefouká vítr, list na stromu se nepohne. Zafouká-li však, začne se třepotat.

Mysl se podobá tomu listu. Když se střetne s mentálním vjemem, také se začne třepotat podle povahy onoho mentálního vjemu. A čím méně toho víme o Dhammě, tím více se bude mysl neustále podřizovat mentálním vjemům. Při šťastném pocitu bude podléhat radosti, při nešťastném bude podléhat utrpení. Bude se prostě neustále zmítat.

Poleno

Vezmeme-li poleno a hodíme-li ho do řeky, začne plout dolů po proudu. Neshnije-li nebo nezachytí-li se někde na břehu, nakonec dopluje až do oceánu. Právě tak i mysl, která praktikuje střední cestu a neulpívá na žádném z extrémů – smyslových požitcích či sebetrýznění -, nevyhnutelně dospěje k pravému míru.

Poleno v našem přirovnání představuje mysl. Břehy řeky představují lásku na jedné straně a nenávist na druhé. Nebo můžeme říci, že na jedné straně je štěstí a neštěstí na druhé. Následovat střední cestu znamená vidět lásku a nenávist, štěstí i neštěstí, takové, jaké ve skutečnosti jsou – jako pouhé pocity. Jakmile jednou dosáhneme tohoto

druhu chápání, pak se k nim naše mysl tak snadno nepřiblíží, aby se na nich nezachytila. Díky této praxi chápající mysli neživíme žádné pocity, když vyvstanou, ani na nich neulpíváme.

Mysl je pak svobodně nesena proudem dolů po řece, až nakonec dopluje do „oceánu“ *nibbány*.

Prkno

Nechce-li se vám cvičit své srdce, pak zůstane divoké a bude následovat cesty své přirozenosti. Je možné tuto přirozenost usměrnit tak, abychom ji mohli využít. Lze to přirovnat ke stromům.

Kdybychom ponechali stromy v jejich přirozeném stavu, pak bychom nikdy nebyli schopni z nich postavit dům. Nešlo by z nich udělat prkna ani nic užitečného ke stavbě. Ale kdyby přišel tesař a chtěl postavit dům, tak by šel hledat stromy v jejich přirozené podobě. Vzal by surový materiál a využil by ho. Zakrátko by již dům mohl být postaven.

S meditací a kultivací srdce je tomu podobně. Je třeba vzít toto necvičené srdce tak, jako bychom vzali strom z lesa v jeho přirozeném stavu, a cvičit ho tak dlouho, až se stane mnohem jemnější a citlivější a bude si mnohem více vědomo samo sebe.

Červ

Spokojenost nezávisí na tom, s kolika lidmi jsme pohromadě. Spokojenost pochází ze správného názoru. Máme-li onen správný názor, pak jsme spokojeni, ať už jsme kdekoli.

Ale většina z nás má nesprávný názor. Je tomu jako u červa žijícího v hromadě hnoje. Žije ve špíně, špína je jeho potravou, ale červovi to tak vyhovuje. Vezmete-li klacek a vytáhnete-li ho tím klackem z jeho hromady hnoje, bude se svíjet a pospíchat zpět do svého domova.

My jsme také takoví. Učitelé nás nabádají, abychom nazírali věci správně, my se však svíjíme a cítíme se nepohodlně. Rychle se vracíme zpět ke svým starým zvykům a názorům, neboť tam se cítíme doma. Nevidíme-li neblahé následky našich nesprávných názorů, pak je nemůžeme opustit.

Praxe je obtížná, a proto bychom měli naslouchat. Praxe spočívá právě v tomto. Máme-li ten pravý názor, tak jsme spokojeni, ať už jdeme kamkoli.

Mango

Říkáme, že etické jednání, soustředění a moudrost jsou cesty, po nichž všichni Vznešení kráčeli ke svému osvícení. Všechny tři jsou však ve skutečnosti cestou jedinou.

Etické jednání je soustředění, soustředění je etické jednání. Soustředění je moudrost, moudrost je soustředění. Je tomu jako

s mangem. Když je to květ, říkáme tomu květ. Když se z něj stane plod, tak tomu říkáme mango. Když je zralé, tak říkáme, že je to zralé mango. Je to stále totéž mango, ale pořád se mění. Velké mango vyrůstá z malého manga, malé mango se stane velkým. Můžete je nazvat různě nebo stejně. Etické jednání, soustředění a moudrost mají podobný vztah. Nakonec je to vše cestou k osvícení.

Od chvíle, kdy se mango poprvé objeví jako květ, jednoduše roste ke zralosti. Tak bychom to měli vidět. Druzí to mohou nazývat jakkoli, na tom nezáleží. Jakmile je jednou zrozeno, tak roste ke stáří a potom – kam? O tom bychom měli rozjímat.

Někteří lidé nechtějí být staří. Když zestárnou, začnou být lítostiví. Takoví lidé by neměli jíst zralá manga. Proč chceme, aby manga byla zralá? Nejsou-li zralá včas, pak je necháváme dozrávat uměle. Když ale zestárneme, tak jsme naplněni lítostí. Někteří lidé pláčou, bojí se stáří a smrti. Je-li tomu tak, pak by neměli jíst zralá manga, nýbrž jen květy!

Jsme-li schopni vidět svou situaci takto, pak jsme schopni vidět Dhammu. Vše se pak vyjasní a my dospějeme ke klidu.

Lék a ovoce

Nezlobte se na ty, kteří nepraktikují. Nemluvte proti nim. Jenom jim stále radte. I oni dojdou k Dhammě, až se jejich duchovní předpoklady rozvinou. Je tomu jako s prodejem léků. Děláme jim reklamu a ti, které bolí hlava nebo žaludek, přijdou a zkusí je. Pokud někdo nechce náš lék, nechte ho být. Je jako ovoce, které je ještě zelené. Nemůžeme je přinutit, aby bylo zralé a sladké – takže ho nechte být. Nechte ho růst a dozrávat, aby dostal sladkou chuť sám od sebe. Uvažujeme-li takto, pak naše mysl bude klidná. Nemusíme nikoho do ničeho nutit. Jen dělejte reklamu našim lékům, a u toho zůstaňte. Pokud je někdo nemocný, tak přijde a lék si koupí.

Obchodníci

Vše, co konáte, musíte konat s jasným vědomím. Když vidíte jasně, pak již není třeba se překonávat nebo se k něčemu nutit. Máte potíže a nesnáze proto, že jste netrefili do černého. Mír pochází z toho, že děláte věci naplno, s nasazením celého těla a mysli. Cokoli nedokončíte, to ve vás zanechá pocit nespokojenosti. A tak jste spoutáni obavami, ať jdete kamkoli. Chcete všechno dokončit, ale je nemožné všechno zvládnout.

Vezměte si například obchodníky, kteří mě sem chodí pravidelně navštěvovat. Říkají: „Až splatím všechny dluhy a dám do pořádku svůj majetek, pak přijdu a stanu se mnichem.“ Takhle mluví, ale dokončí to vůbec někdy a dají vše do pořádku? Tomu není nikdy konec. Své dluhy splatí další půjčkou, pak splatí i tu a půjčí si znovu. Obchodník si myslí,

že když se osvobodí od dluhů, tak bude šťasten, avšak splácení není nikdy konec. Takto nás šálí světské zájmy. A tak chodíme stále dokola a nikdy nepoznáme pravý zdroj svých problémů.

Olej a voda

Olej a voda se od sebe liší stejným způsobem jako mudrc od pošetilce. Buddha žil s tvary, zvuky, chutěmi, vůněmi, pachy, dotyky i myšlenkami. Byl to *arahant*, a proto byl schopen se od nich odvrátit místo toho, aby se k nim přivracel. Odvracel se a kousek po kousku je nechával být, neboť chápal, že srdce je jen srdce a myšlenky jsou jen myšlenky. Nebyl jimi zmaten a nemíchal je dohromady.

Srdce je pouze srdce. Myšlenky a pocity jsou jen myšlenky a pocity. Nechte věci být tím, čím jsou. Nechte tvar být pouze tvarem, zvuk pouze zvukem, myšlenku pouze myšlenkou. Proč bychom se měli obtěžovat s nějakým ulpíváním na nich? Pokud myslíme a cítíme tímto způsobem, pak je zde nepřipoutanost a odloučenost. Naše myšlenky a pocity budou na jedné straně a naše srdce bude na druhé straně. Tak jako olej a voda – i když jsou ve stejné nádobě, zůstávají oddělené.

Tůň

Bud'te bdělí a dovolte věcem, aby šly svou přirozenou cestou. Vaše mysl pak bude tichá v každém prostředí. Bude klidná jako čistá lesní tůň a všechny možné druhy neobvyklých a vzácných zvířat k ní budou přicházet pít. Pak jasně uvidíte povahu všech věcí v tomto světě. Uvidíte mnoho zázračných a podivných věcí, jak přicházejí a zase mizí. S vámi to však nepohne. Toto je radost Buddhy.

Termoska

Čtete v sobě samých, ne v knihách. Pravda není ve vnějších věcech. To je jenom paměť, ne moudrost. Paměť bez moudrosti je jako prázdná termoska – nenaplníte-li ji, pak je k ničemu.

Dešťová voda

Mysl je ve skutečnosti jako dešťová voda, která je čistá ve svém původním stavu. Hodíme-li však do čisté dešťové vody zelenou barvu, zbarví se do zelena. Přidáme-li tam žlutou, zbarví se do žluta.

Podobně reaguje i mysl. Když v mysli vyvstane příjemný mentální vjem, pak se i mysl cítí příjemně. Je-li mentální vjem nepříjemný, mysl se zase cítí nepříjemně. Mysl se zakalí jako obarvená voda.

Když čistá voda přijde do styku se žlutou barvou, zbarví se do žluta. Když přijde do styku se zelenou barvou, bude zelená. Pokaždé změní svou barvu. Ve skutečnosti je však voda, která se zbarvila do zelena nebo do žluta, svou přirozeností čistá. Takový je rovněž přirozený

stav mysli: čistý, jasný a nezmatený. Mysl se stává zmatenou jen tím, že následuje mentální vjemy. A pak se ztrácí ve svých náladách.

Sirotek

Člověk se postupem času stává neurotickým. Proč? Protože neví. Pouze následuje své nálady a neví, jak dohlížet na svou vlastní mysl. Když mysl nemá nikoho, kdo by na ni dohlížel, je jako dítě bez rodičů, kteří by se o něj postarali. Sirotek nemá žádné útočiště, a bez útočiště se cítí velmi nejistě.

Podobně, nedohlížíme-li na mysl, necvičíme-li ji a náš charakter nedozrává za pomoci správného porozumění, pak máme skutečný problém.

Vůz

Dejme tomu, že máme vůz a vola, jenž ho táhne. Kola vozu sice nejsou velká, ale stopy jsou přesto dlouhé. Dokud vůl káru potáhne, stopy za ní budou následovat. Kola jsou kulatá, ale stopy jsou dlouhé. Když se jen podíváte na stojící vůz, nevidíte nic, co by nasvědčovalo délce kol, ale jakmile vůl začne vůz táhnout, uvidíte táhnoucí se stopy za vozem. Dokud vůl táhne, kola se otáčejí. Jednou ale přijde den, kdy se vůl unaví a shodí své jho. Vůl odejde, kára tam zůstane. Kola se již neotáčejí. Po čase se kára začne rozpadat. Její složky se navrátí zpět ke čtyřem prvkům – k zemi, vodě, ohni a větru.

Lidé, kteří následují svět, jsou na tom stejně. Kdyby někdo hledal mír v tomto světě, tak by šel dál a dál bez konce jako kola té káry. Dokud následujeme tento svět, pak nedojdeme žádného zastavení, žádného spočinutí. Jestliže však přestaneme svět následovat, kola vozu se přestanou otáčet. Právě tam dojde k zastavení. Následováním světa bez ustání půjdou stopy stále dál. Takto je tomu s vytvářením neblahé *kammy*. Dokud budeme následovat své staré zvyky, tak se nedokážeme zastavit. Přestaneme-li s tím, zastavíme se. V tom spočívá praxe Dhammy.

Sladké ovoce

Ovoce je sice sladké, ale my je nejdříve musíme ochutnat, abychom věděli, jak ve skutečnosti chutná. Ovoce je však sladké, i když je nikdo zatím neochutnal. Nikdo to ale o něm neví. Buddhova Dhamma je taky taková. Přestože to je pravda, není to pravda pro toho, kdo ji doopravdy nepoznal. Nezáleží na tom, že je vynikající – pro takového člověka je bezcenná.

Balvan

Učení, kterému lidé nejméně rozumí a které vyvolává nejvíce konfliktů s jejich vlastními názory, je nauka o nechávání být či o jednání s prázdnou myslí. Chápeme-li to ve světských pojmech, jsme zmateni a myslíme si, že si můžeme dělat, co se nám zlíbí.

Lze to takto interpretovat?

Skutečný smysl té věci lze vysvětlit takto: Představme si, že neustále nosíme těžký balvan. Po čase začneme pociťovat jeho váhu, nevíme však, jak se ho zbavit, jak ho pustit. A tak se s tímto těžkým břemenem taháme pořád dál. Když nám někdo řekne, abychom ho odhodili, my mu na to řekneme: „Když ho zahodím, tak mi nic nezbyde!“ A i když nám bude líčit veškerý prospěch, jenž nám vzejde z odhození kamene, nebudeme tomu věřit a budeme si stále myslet: „Jestliže zahodím svůj balvan, tak nebudu mít nic!“ A tak pokračujeme s taháním balvanu, až se stane nesnesitelně těžký a my budeme tak vyčerpaní a zesláblí, že jej prostě budeme muset odhodit.

Po odhození okamžitě zakusíme výhody toho, že jsme ho nechali být. Okamžitě se cítíme lépe a lehčeji a víme ze své vlastní zkušenosti, jakým břemenem je nošení těžkého balvanu. Než jsme nechali balvan být, nemohli jsme znát prospěch plynoucí z nechávání být. Později možná opět začneme nosit nějaké břímě, teď už ale víme, jaký to bude mít následek, a proto pro nás bude snadnější nechat ho být. Toto porozumění – jak nesmyslné je tahat se s břemeny a že nechání být přináší úlevu a lehkost – je příkladem skutečného poznání sama sebe.

Naše pýcha a pocit jáství, na němž závisíme, je jako ten těžký balvan. Uvažujeme-li o tom, že necháme být své Já, máme strach, že – podobně jako s tím balvanem – nám nic nezbyde. Pokud ho však dokážeme nakonec opustit, poznáme sami pro sebe úlevu a pohodlí, pocházející z neulpívání.

Trn

Všechny věci jsou prostě takové, jaké jsou. Nikomu nezpůsobují utrpení.

Jsou jako trn, velice ostrý trn. Působí vám utrpení? Ne, je to jen trn. Nikoho neotravuje. Půjdete-li však a stoupnete na něj, budete trpět. Proč je zde bolest? Protože jste šlápli na trn. Trn si pouze hledí svého. Nikomu neublíží. Ta bolest je tu jen kvůli nám samotným. Hmotná forma, pociťování, vnímání, záměry, vědomí – všechny tyto věci v tomto světě jsou jen tím, čím jsou. Jsme to my, kdo s nimi zápasíme. A jestliže je udeříme, ony nám to vrátí. Necháme-li je na pokoji, pak si nás nebudou všímat. Jenom opilec jim působí problémy.

Tok řeky

Není nic špatného na tom, jak tělo stárne a propadá různým nemocem. Prostě následuje svou přirozenost. Není to tedy tělo, které je příčinou utrpení, nýbrž naše vlastní nesprávné myšlení. Pokud nazíráme správné jako nesprávné, pak dochází ke zmatení.

Je tomu jako s vodou nějaké řeky. Přirozeně teče dolů. Nikdy neteče do kopce. Taková je její přirozenost.

Kdybychom stáli na břehu oné řeky a dívali se, jak se voda valí dolů proudem, a přitom si bláhově přáli, aby tekla do kopce, pak bychom trpěli. Trpěli bychom kvůli svému nesprávnému názoru, kvůli myšlení, které je „proti proudu“.

Kdybychom měli správný názor, pak bychom viděli, že voda musí téci dolů. Dokud nepochopíme a nepřijmeme tuto skutečnost, pak budeme vždy nespokojení a nikdy nedojdeme klidu mysli.

Řeka, která musí téci dolů po proudu, je jako naše tělo. Prochází mládím, stářím a nakonec umírá. Nepřejme si, aby tomu bylo jinak. Není v naší moci, abychom to změnili. Nechodte proti proudu!

Silnice

Ať již jste kdekoli, buďte vůči sobě pozorní a přirození. Objeví-li se pochybnosti, nechte je prostě přijít a zase odejít. Je to velice jednoduché – ničeho se nedržte.

Je to jako kdybyste kráčeli po silnici. Samozřejmě se setkáváte s překážkami. Setkáte-li se s nečistotami, jen je pozorujte a zvládněte je tím, že je necháte být. Nemyslete na překážky, které jste již překonali, ani si nedělejte starosti s překážkami, s nimiž jste se ještě nesetkali. Držte se přítomnosti. Nestarejte se o to, jak dlouhá je ta cesta, nebo jaký je cíl vaší cesty. Vše se mění. Ať již míjíte cokoli, neulpívejte na tom.

Nakonec mysl dospěje ke své přirozené rovnováze. Pak bude nepohnutá, ať již sedíte někde v ústraní se zavřenýma očima nebo se procházíte velkým, hlučným městem.

Sto od každého

Lidé myslí pouze na příjemnosti, kterých se jim dostane při získávání majetku, a zapomínají na problémy s tím spojené.

Když jsem byl ještě novicem, hovořival jsem s laiky o radosti z bohatství a majetku, služebnictva a tak dále; o stu sluhů, o stu služek, o stu krav, o stu buvolů... o stu od každého. Laikům se to velice líbilo.

Umíte si ale představit, jaké to je, starat se o sto buvolů nebo krav, a to se ani nezmiňuji o dvou stech služebnících? Byla by to legrace? Lidé se nikdy nezamýšlejí nad touto stránkou věci. Mají jen touhu vlastnit, mít krávy a buvoly a služebníky; chtěli by toho mít na sta. Já si ale myslím, že už padesát buvolů by bylo příliš mnoho. Jenom uplést provazy pro

všechny ty buvoly, to by byla pořádná starost! Lidé na to však nemyslí. Chtějí si jen nahrabat, jak nejvíc to jde.

Had

Lidé chtějí být šťastní, netouží po utrpení. Avšak štěstí je ve skutečnosti pouze jemnou formou utrpení. Utrpení samotné je jeho hrubou formou. Můžeme to přirovnat k hadovi. Hadí hlava představuje neštěstí, hadí ocas je štěstí. Hlava hada je nebezpečná. Jsou na ní jedovaté zuby. Dotkneme-li se jí, okamžitě nás kousne. Ale i když necháme hlavu na pokoji a uchopíme hada za ocas, on se otočí a kousne nás stejně, protože hlava i ocas patří k jednomu hadovi.

Podobně štěstí i neštěstí, radost i žal vycházejí ze stejného hada, jímž je chtění. Takže ani když jsme šťastní, mysl není doopravdy klidná.

Když se nám například dostane všech těch žádoucích věcí, jako je bohatství, postavení, chvála nebo štěstí, těšíme se z toho, mysl však není klidná, neboť se obává, že o to zase přijde. Onen pocit strachu není klidným stavem. Později se může stát, že o ty věci opravdu přijdeme, a pak budeme skutečně trpět. Nejsme-li proto pozorní, je i při pocitu štěstí nablízku utrpení. Je to, jako bychom uchopili hadí ocas – nepustíme-li jej, had nás určitě kousne. Takže ať už je to hadí ocas nebo hlava, prospěšné či neprospěšné podmínky, jsou to jen charakteristiky koloběhu existence, nekonečné změny.

Šroub

Vidíte-li jasně pravdu skrze meditaci, pak se vaše trápení uvolní jako nějaký šroub. Když uvolníte šroub, tak se dá vytáhnout. Není už pevně utažen jako předtím. I mysl se takto uvolní a odtáhne od věcí, nechá je být. Není už pevně připoutána k dobru a zlu, k majetku, slávě, haně, štěstí či utrpení. Pokud neznáme pravdu, pak se náš šroub neustále utahuje. Utáhnete-li jej na maximum, pak je pro vás všechno utrpením. Odtáhnete-li se od toho všeho, osvobodíte se a dojdete míru.

Sazenice

Při meditaci musíte být neustále pozorní jako při sázení sazenic. Zasadíte-li sazenici na jednom místě, pak ji po třech dnech vytáhnete a znovu ji zasadíte jinde, a po dalších třech dnech to učiníte znovu, tak rostlina zahyne, nevyroste a nepřinese žádné ovoce.

S meditací je tomu stejně. Když se zúčastníte sedmidenního meditačního kursu, pak sedm měsíců chodíte a „špiníte“ svou mysl, a poté se zúčastníte dalšího kursu, kde s nikým nemluvíte a jste jen sami se sebou, bude tomu jako s tím stromem. Vaše meditační praxe nebude mít šanci, aby vyrostla, a zahyne dříve, než bude s to přinést nějaké skutečné výsledky.

Pavouk

Pozorování pavouka nás může přivést k moudrosti. Pavouk uplete svou pavučinu na nějakém vhodném místě a pak se bez pohnutí usadí v jejím středu. Přiletí moucha a usedne na pavučinu. Jakmile dosedne, rozkmitá ji a – hop! – pavouk po ní skočí a zamotá ji do pavučiny. Odklidí mouchu a pak se opět odebere do středu pavučiny, kde tiše sedí.

To se nijak neliší od naší mysli. Můžeme ji přirovnat k pavouku. Smysly neustále dráždí mysl. Když smyslový orgán přijde s něčím do styku, okamžitě se to dotkne mysli. Mysl to podrobně prozkoumá a poté se navrátí do středu.

„Návrat do středu“ znamená žít pozorně s jasným porozuměním, být vždy bdělý a konat vše s přesností, neboť toto je náš střed. Ve skutečnosti toho nemusíme mnoho vykonat. Jenom je třeba pozorně žít tímto způsobem. Neznačená to však, že žijeme nedbale s myšlenkou: „Není třeba, abych meditoval vsedě nebo v chůzi!“ a tak zapomínáme na svou praxi. Nesmíme být nedbalí. Musíme být bdělí a pozorní jako ten pavouk, který čeká na svou potravu. Takto žijeme pozorně, konáme vše s přesností a bdělostí, a poznáváme věci s moudrostí.

Větve a kořen

Ve chvíli, kdy se rodíme, zároveň i umíráme. Naše zrození i smrt jsou jedno a totéž. Je to jako strom. Jsou-li zde větve, pak zde musí být kořen. Je-li zde kořen, pak zde musí být i větve. Nemůžeme mít jedno bez druhého.

Je to trochu legrační, když vidíme lidi zdrcené při smrti jednoho a radující se při narození druhého. Myslím si, že pokud doopravdy chtějí plakat, tak bude lépe, budou-li plakat při narození, neboť ve skutečnosti zrození je smrtí a smrt je zrozením; kořen je větví, větev je kořenem. Chcete-li plakat, plačte u kořene, plačte u narození. Podívejte se pozorně a uvidíte, že kdyby nebylo narození, pak by nebyla ani smrt.

Žíznivec

Po cestě jde člověk a má velikou žízeň. Zastaví se v domě u silnice a požádá tam o sklenici vody. Majitel mu řekne: „Chceš-li, můžeš se napít téhle vody. Má pěknou barvu, pěkně voní, dobře chutná, ale napiješ-li se jí, tak onemocníš. Budeš tak nemocný, že z toho můžeš i umřít.“ Žíznivec však neposlechne. Je žíznivý jako člověk po operaci, jenž dlouho nesměl pít. Umírá žízní! A tak si nabere trochu vody a polkne ji. Shledá, že je velice chutná. Vypije tedy, kolik může, načež onemocní, div že neumře. Neuposlechnul varování, kterého se mu dostalo, neboť ho přemohla jeho touha.

Tak tomu je u člověka, který zabředl do smyslových požitků. Buddha učil, že jsou jedovaté, ale žíznící člověk neposlouchá. Pije pohledem, sluchem, nasává nosem, chutná, dotýká se a poznává mentální předměty, a vše mu to velice chutná. A tak pije bez přestání, a zůstane u toho připoután až do okamžiku své smrti.

Past

Buddha učil, že smyslové předměty jsou Márova past. Je to past lovců, a tím lovcem je Mára.

Chytí-li se zvířata do pasti, pak je to nešťastná situace. Jsou chycena a pouze čekají, až přijde majitel pasti. Kladli jste někdy oka na ptáky? Oko se zatáhne a – hop! – už jej drží kolem krku. Dobré a silné oko drží pevně. Ať chce pták letět kamkoli, neuteče. Poletuje sem a tam, je však držen pevně a čeká na majitele oka. Až přijde lovec, tak to má spočítané. Pták je ochromen strachem a nemá už žádnou šanci.

Pasti tvarů, zvuků, vůní, chutí, dotyků a mentálních předmětů jsou také takové. Chytnou nás a pevně nás drží.

Cestovatel

Lidé, kteří si přejí dojít do svého domova, nemohou patřit k těm, kteří jen sedí a uvažují o cestování. Procesem cestování je nutno projít tím správným směrem, krok za krokem, abychom nakonec došli k domovu. Pokud se vydáme po nesprávné cestě, pak se můžeme dostat třeba do bažin nebo do jiných překážek, přes které není snadné se dostat. Nebo se můžeme dostat do nebezpečných situací, takže je možné, že se už domů nikdy nedostaneme.

Kdo dojde domů, může odpočívat a klidně spát. Domov je místem pohodlí. Pokud však cestovatel jen projde kolem nebo ho jenom obejde dokola, pak nemá z celé cesty domů žádný prospěch.

Stejným způsobem je třeba kráčet po cestě, která vede k Buddhově Dhammě – je to něco, co musí každý z nás vykonat sám za sebe, neboť to za nás nemůže udělat někdo jiný. Musíme kráčet po správné cestě etického jednání, soustředění a moudrosti, až dosáhneme čistoty, záře a klidu mysli, jež jsou ovocem pro toho, kdo se vydal na cestu.

Má-li však někdo pouze znalost knih, textů a výkladů – což je pouhá znalost map či plánek cesty – , pak ani po stovkách životů nepozná čistotu, záři a klid mysli. Místo toho jen bude mařit čas a nikdy nedosáhne skutečného prospěchu z praxe. Učitelé jsou ti, kteří ukazují směr cesty. Jakmile nás učitel poučí, je na nás, chceme-li ochutnat plody praxe nebo ne. Pokud ano, pak musíme sami jít po této cestě praxe.

Stromy

Dhammu se můžeme naučit od stromů. Strom se zrodí následkem příčiny a roste přirozeným způsobem, pak má pupeny, květy a nakonec nese ovoce. Tak nám strom vykládá Dhammu, my tomu však nerozumíme. Nejsme schopni to vstřebat a rozjímat o tom, a proto nevíme, že nás strom učí Dhammě. Objeví se plody a my je jen jíme, aniž bychom se zamýšleli nad tím, zda jsou sladké, kyselé nebo hořké – taková je povaha ovoce. A to je Dhamma, nauka ovoce. Listy stárnou, zvadnou a spadnou ze stromu. My pouze vidíme, že listí opadalo. Šlapeme po něm, zametáme je. A to je vše. Nevíme, že nás tím příroda učí. Později vyraší nové listí a my si toho jen stěží všimneme, neuvažujeme nad tím. Toto není pravda, kterou lze poznat vnitřním uvažováním.

Dokážeme-li to vše pojmout vnitřně a prozkoumat to, uvidíme, že zrození stromu i naše vlastní zrození se od sebe nijak neliší. Naše tělo se zrodí a existuje závisle na určitých podmínkách, na prvcích země, vody, větru a ohně. Každá část těla se mění podle své přirozenosti. To se nijak neliší od stromů. Vlasy, nehty, zuby i kůže – to vše se mění. Známe-li věci v přírodě, pak poznáme i sebe samé.

Želva

Hledat vnitřní mír je jako hledat želvu s knírem. Nebudete schopni ji nalézt. Je-li však naše srdce připraveno, pak přijde a sám nás vyhledá.

Neloupaná rýže

Lidé, kteří studují Dhammu, aniž by pronikli do jejího skutečného jádra, jsou jako pes, spící na hromadě neloupané rýže. Když má hlad, tak se z té hromady zvedne a odběhne hledat něco k snědku. Přestože spí přímo na hromadě potravy, neví o tom. Proč? Protože není schopen vidět tu rýži.

Pes totiž nemůže žrát neloupanou rýži. Je to sice potrava, ale pes ji nemůže žrát. Nezná tu rýži. Možná, že dlouho nenajde nic k jídlu, a třeba i umře – přímo na té hromadě rýže!

Lidé jsou právě takoví. Nezáleží na tom, kolik knih o Dhammě prostudujeme, pokud ji nezačneme praktikovat, nespatriíme ji. Dokud ji nespatriíme, nepoznáme ji.

Vodní buvol

Buddha skutečně učil pravdě. Přemýšlíte-li nad tím, tak zjistíte, že není místo, o které by bylo možné se s ním přit. My lidé jsme však jako buvol. Když je nemocný, nenechá si podat žádný lék, nemá-li spoutány všechny čtyři nohy. Je-li spoután, můžete mu dát lék a on se nebude bránit. Prostě se vzdá.

My lidé jsme podobní. Až když jsme úplně svázáni utrpením, teprve pak se vzdáme svých klamů. Pokud se ale ještě můžeme bránit, tak to tak snadno nevzdáme.

Koroptve

Dokud nevyvstane pravá moudrost, tak stále ještě nahlížíme smysly a jejich předměty jako své nepřátele. Jakmile se však objeví pravá moudrost, tak už je tak nevidíme. Stanou se pro nás branou k vhledu a jasnému porozumění.

Dobrym příkladem mohou být koroptve v lese. Všichni dobře víme, jak se bojí lidí. Přesto od té doby, co žiji v lese, jsem byl schopen učit je a zároveň se učit od nich. Začal jsem tím, že jsem jim začal házet rýží. Zpočátku se bály a k rýži se nepřiblížily. Po nějaké době si však zvykly, a dokonce na ni čekaly. Nejprve si myslely, že rýže je nebezpečný nepřítel. V rýži však žádné nebezpečí nebylo. Prostě jen nevěděly, že to je k jídlu, a proto se bály. Když nakonec zjistily, že se není čeho bát, přicházely a klidně zobaly. Takto se koroptve přirozeně učí.

I my se učíme stejným způsobem, když žijeme zde v lese. Kdysi jsme si mysleli, že naše smysly jsou problémem, a protože jsme nevěděli, jak jich správně používat, měli jsme s nimi samé potíže. Jak rostla zkušenost v naší praxi, naučili jsme se vidět je v souladu s Pravdou. Naučili jsme se užívat smysly stejně jako ony koroptve rýži. Od té doby již smysly nejsou našimi nepřáteli, a díky tomu naše problémy zmizely.

Dvůr plný zvířat

Lidé často předpokládají, že musí docházet k problémům s jazykem u lidí ze Západu, kteří chtějí zůstat v klášteře Adžána Čá. Tak tomu ale není. Kdysi se někdo zeptal Adžána Čá: „Jak učíte své žáky ze Západu? Hovoříte anglicky nebo francouzsky? Mluvíte japonsky nebo německy?“

„Ne,“ odpověděl Adžán Čá.

„Jak to potom tedy děláte?“ ptal se zvědavce.

„Máte doma buvoly?“ zeptal se ho Adžán Čá.

„Ano.“

„Máte krávy, psy a slepice?“

„Ano, mám,“ zněla odpověď.

„Řekněte mi,“ zeptal se Adžán Čá, „mluvíte snad řečí buvolů nebo krav?“

„Samozřejmě, že ne.“

„Jak to tedy děláte?“

Socha Buddhy

Být osvícený neznamená stát se mrtvým jako socha Buddhy. Osvícený člověk nadále myslí, avšak přitom ví, že proces myšlení je nestálý, neuspokojivý a prázdný.

To můžeme vidět velice zřetelně ve své praxi. Musíme zkoumat utrpení a zastavit jeho příčiny. Pokud to neučiníme, moudrost se nemůže nikdy objevit. Musíme vidět věci přesně tak, jak jsou – pocity jen jako pocity, myšlenky jen jako myšlenky. Toto je cesta k ukončení všech našich problémů.

Mraveniště

Když usedneme k meditaci, tak si přejeme, aby mysl byla pokojná – ale ona není. Nechceme myslet, ale myslíme. Je tomu jako u člověka, jenž sedí na mraveništi. Mravenci ho nepřestávají kousat. Proč? Protože dokud je mysl stále ještě v tomto světě, pak i přestože člověk sedí nehnutě se zavřenýma očima, vše, co vidí, je svět. Radost, smutek, úzkost, zmatek, to vše se objevuje proto, že člověk stále ještě nenahlédl Dhammu. Je-li mysl v takovémto stavu, pak meditující nedokáže unést světské *dhammy* a neumí je zkoumat. Je to stejné, jako kdyby seděl na mraveništi. Mravenci ho budou neustále kousat, poněvadž jim sedí přímo nad hlavou. Co má tedy dělat? Měl by se snažit najít způsob, jak se jich zbavit.

Ostrý nůž

Říkáme-li, že se mysl zastaví, chceme tím říci, že cítíme, jako by se zastavila, že se už nehoní sem a tam. Je tomu jako u ostrého nože. Půjdeme-li a budeme řezat do věcí, jenž nám přijdou zcela náhodně do cesty, ať je to kámen, cihly či sklo, bez opatrného výběru, nůž se rychle otupí. Musíme řezat pouze ty věci, které je užitečné řezat.

Naše mysl je právě taková. Necháme-li ji, aby se toulala za každou myšlenkou a pocitem, jež nemají žádnou hodnotu a jsou bez užitku, mysl zeslábne, protože nebude mít možnost odpočinku. Nemá-li mysl energii, pak se neobjeví moudrost, neboť mysl bez energie je mysl bez soustředění.

Jabloňový sad

Zeptáte-li se lidí, proč se narodili, pak budou mít nejspíše mnoho problémů s odpovědí. Jsou totiž ponořeni ve světě smyslů, jsou ponořeni v bytí (*bhava*). Dejme tomu, že máme sad jabloní, na němž mimořádně lpíme. To pro nás představuje bytí, neuvažujeme-li nad tím moudře. Jak to? Řekněme, že náš sad má sto jabloní, a my tyto stromy považujeme za *svůj* majetek. Tak se v každém z těchto stromů zrodíme jako červ a

budeme v každém z nich zavrtáni. I když naše lidské tělo bude stále doma, vysíláme svá „tykadla“ do každého z těchto stromů.

Je to bytí (*bhava*) díky ulpívání na myšlence, že ony stromy jsou naším vlastnictvím, že ten sad je náš. Kdyby někdo vzal sekyru a porazil jeden z těch stromů, pak bychom i my s tím stromem umřeli. Zuřili bychom, rvali se, a možná bychom kvůli tomu stromu i někoho zabili. Hádky jsou zrozením. Rodíme se právě ve chvíli, kdy začneme něco považovat za své vlastnictví; rodíme se z bytí. I kdybychom měli těch stromů tisíc a někdo by porazil jen jeden z nich, bylo by to, jako kdyby podřezal samotného majitele. Ať se upneme na cokoli, právě tam se rodíme, právě tam existujeme.

Jablka

Chcete-li se zbavit sobectví, pak začněte s dáváním. Když jsou lidé sobečtí, necítí se dobře. A přesto lidé mívají sklon k sobectví, aniž by si byli vědomi toho, jak je to postihuje.

Můžete to zažít kdekoli. Všimněte si toho, když hladoví. Máte-li dvě jablka a příležitost se o ně s někým podělit, třeba s přítelem, rozmyslíte si to. Ano, záměr podělit se je tu, ale ve skutečnosti chcete dát jen to menší jablko. Dát to větší, to by byla škoda. Není snadné myslet „zpríma“. Vybídnete svého přítele, aby si jedno vzal, ale pak řeknete: „Vezmi si tohle!“ a dáte mu to menší. To je jedna z forem sobectví, lidé si toho ale většinou nevšímají. Už jste to někdy zažili?

Dáváte-li, musíte se doopravdy zapřít. Přestože se vám chce dát to menší jablko, musíte se přemoci a dát to větší. Samozřejmě, že jakmile ho svému příteli dáte, cítíte se dobře. Cvičit mysl, aby takto šla proti své přirozenosti, vyžaduje velkou vnitřní disciplínu. Musíte vědět, jak dávat a jak se vzdávat věcí, a ne jen posilovat své sobectví. Tomu se říká „jít proti proudu tím správným způsobem“.

Bambusové výhonky

Ať už máte něco sebevíce rádi, vždy byste o tom měli uvažovat jako o nejisté záležitosti. Jako například bambusové výhonky. Ať se zdají jakkoli lahodné, vy si musíte říci: „Není to jisté!“ Chcete-li vyzkoušet, je-li to jisté nebo ne, pak je zkuste jíst každý den. Nakonec si začnete ztěžovat, že už vám zase tolik nechutnají. Pak dáte přednost jinému jídlu a budete přesvědčeni, že právě toto jídlo je nejlepší. Později však znovu zjistíte, že to také „není jisté“. Všechno je totiž nejisté.

Velký klacek, malý klacek

Lidé se nedokážou vyhrabat ze svých problémů, protože mají nesprávné názory. Jsou jako člověk, který sice zahodí malý klacek, ale sebere velký a myslí si, že ten velký bude lehčí.

Slepec

Chcete-li vědět, jak chutná Dhamma, budete muset sami uvést nauku do praxe. Buddha nehovořil nijak zvlášť podrobně o plodech praxe, neboť je to něco, co nelze vyjádřit slovy. Bylo by to stejné, jako snažit se popsat slovy různé barvy někomu, kdo je od narození slepý. Nesvedli byste to. Můžete to zkusit, ale bude to jen marné snažení.

Kočka

Objeví-li se mentální nečistoty, je třeba s nimi něco dělat. Nečistoty jsou jako kočka. Dáte-li jí tolik jídla, kolik si žádá, bude se neustále vracet a chtít pořád více. Ale jestliže vás jednoho dne poškrábe a vy se rozhodnete, že už ji nebudete krmit, tak za vámi nakonec přestane chodit. Samozřejmě, že zpočátku bude na vás dotírat a prosebně mňoukat, zůstanete-li však neoblomní, přestane s tím.

Stejně je tomu s různými nečistotami ve vaší mysli. Přestanete-li je krmit, tak vás již nebudou znovu a znovu vyrušovat a vaše mysl dojde klidu.

Vařená rýže

Buddhovo učení nám může pomoci vyřešit naše problémy, nejprve však musíme praktikovat a rozvinout porozumění. Je to stejné, jako když chceme mít vařenou rýži. Nejprve musíme rozdělat oheň, pak čekat, až se začne vařit voda, a nakonec musíme nechat rýži vařit tak dlouho, jak bude třeba. Nemůžeme prostě hodit rýži do vody a myslet si, že bude hned uvařená.

Most

Vaše mysl necht' je jako most, jenž se nehýbe, a ne jako voda pod ním, která neustále klesá a stoupá.

Tělo a jeho pŕvaby

Přitahuje nás tělo a jeho pŕvaby, ale ve skutečnosti je tělo nečisté. Dejme tomu, že bychom se týden nekoupali. Snegli bychom se navzájem vedle sebe? Páchli bychom. Potíme-li se hodně, jako je tomu při těžké společné práci, je to nepříjemný pach. Jdeme potom domů a vydrhneme se vodou a mýdlem, takže vůně mýdla nahradí ošklivý pach těla. Sladce voňavé mýdlo může tělo zdánlivě učinit voňavým, ve skutečnosti je však pach těla stále přítomen, je pouze dočasně potlačen. Když vůně mýdla vyprchá, pach těla se znovu objeví.

Máme sklon si myslet, že tělo je krásné, pŕvabné a silné. Máme sklon si myslet, že nikdy nezestárneme, neonemocníme ani nezemřeme.

Jsme okouzleni a oklamáni tělem, a proto si nejsme vědomi pravého útočiště v sobě. Pravým místem útočiště je totiž naše mysl.

Pec na cihly

Když do naší mysli pronikne nějaký vjem, nenechte jej bez povšimnutí.

Je tomu jako s pálením cihel. Viděli jste někdy pec na cihly? Dvě nebo tři stopy před pecí se rozdělá oheň tak, aby všechen kouř šel do pece a žádný nezůstal venku. Všechen žár jde do pece, takže dílo je rychle hotovo.

Lidé, kteří praktikují Dhammu, by měli být jako ta pec. Všechny své pocity by měli obracet dovnitř, aby se přeměnily ve správný názor. Vidění věcí, slyšení zvuků, čichání vůní, chutnání chutí atd. – to vše by mysl měla vtahovat dovnitř. Pocity se tak stanou prožitky, z nichž povstane moudrost.

Stavba domu a barvení látky

Chtít jenom získávat zásluhy, aniž bychom rozvíjeli ctnost, je stejné jako stavět krásný dům bez předběžné přípravy pozemku na stavbu. Netrvalo by to dlouho a dům by se zřítil.

Nebo to lze přirovnat k barvení látky, aniž bychom ji napřed vyprali. Většina lidí to tak dělá. Látku vůbec neprohlédnou a ponoří ji přímo do nádoby s barvou. Je-li však látka špinavá, bude po obarvení vypadat ještě hůř než před tím. Zamyslete se nad tím. Jak by asi vypadal starý špinavý hadr ponořený do barvy?

Lidé se chovají právě takto. Chtějí jen konat záslužné skutky, ale nechtějí se přitom vzdát konání zla. Stále ještě nepochopili, že k vnitřnímu míru mohou dospět pouze tehdy, očistí-li svou mysl od poskvrn. Nahlédněte do svého nitra, hledejte chyby ve svých činech, řeči a myšlenkách. Kde jinde byste měli praktikovat, když ne ve svých činech, řeči a myšlenkách?

Auta

Všechna náboženství jsou jako různá auta, pohybující se stejným směrem. Lidé, kteří toto nevidí, nemají světlo ve svých srdcích.

Slepice v kurníku

Když se mysl zklidní, je pod kontrolou tohoto klidu stejně jako slepice v kurníku. Jakmile je slepice v kurníku, už nemůže utéct ven, stále je však schopna procházet se uvnitř. Její chození sem a tam je neškodné, neboť je neustále uvnitř kurníku.

Někteří lidé nechtějí mít při meditaci žádné pocity či myšlenky, ty se však i přesto vynořují. Pozornost doprovázející klidný stav mysli

dohlíží na to, aby se mysl nerozrušila. To znamená, že kdykoli se v mysli „procházejí“ nějaké myšlenky či vjemy, činí tak pouze v rámci onoho uklidnění, asi jako uvnitř kurníku, a proto nám nemohou přivodit žádnou škodu ani rozrušení.

Dítě

Jestliže se nepostavíte proti své mysli, pak budete následovat její nálady. To není správná praxe. Bylo by to stejné, jako kdybychom tolerovali všechny rozmary malého dítěte. Vyroste z něj dobré dítě? Je to správné, dají-li rodiče dítěti vše, nač si vzpomene? I když to tak třeba zpočátku dělají, jakmile dítě začne mluvit, tak by mu měli občas dát i na zadek, jinak dítě bude rozmazlené a nesoběstačné.

S tréninkem vaší mysli je to stejné. Nelibujte si v náladách své mysli.

Pokřivený strom

Základem naší praxe je pozorování úmyslů a zkoumání své mysli. Musíte mít moudrost. Nerozlišujte. Nerozčilujte se nad jinými, protože jsou jiní. Rozčílí vás snad malý, pokřivený strom v lese, protože není rovný a vysoký jako ostatní stromy? To by bylo přece hloupé. Neposuzujte tedy druhé lidi. Lidé jsou různí. Není třeba zatěžovat se přáním všechny změnit. Chcete-li něco změnit, tak změňte svou nevědomost v moudrost.

Špinavý podnos

Mnozí lidé říkají, že jelikož mysl je přirozeně neposkvrněná a všichni už stejně máme buddhovskou podstatu, není prý třeba praktikovat. To je však stejné, jako kdybyste vzali do ruky něco čistého, třeba tento podnos, a já bych na něj dal hnůj. Řekli byste potom, že tento podnos je ve své podstatě čistý a že tedy není třeba učinit nic k jeho očištění?

Dole, nahoře

Vytváříme si jména a pojmy za účelem studia, ale samotná příroda je prostě taková, jaká je. Teď například sedíme tady dole na kamenné podlaze. Tato podlaha je základ. Nikam se nepohybuje. Nahoře je to, co vzešlo z této podlahy. Je to stejné jako to, co vidíme ve své mysli: tvary, pocity, vzpomínky a myšlenky. Ty ve skutečnosti neexistují tak, jak předpokládáme, jsou pouze konvenční myslí. Jakmile se objeví, opět zmizí. Ve skutečnosti neexistují samy o sobě.

Kapky vody

Dodržujte pečlivě pravidla disciplíny. Zpočátku bude dělat chyby. Jakmile si toho všimnete, zatavejte se, vraťte se zpět a znovu ustanovte svá pravidla. Možná, že zbloudíte a uděláte další chybu. Když si toho všimnete, ustanovte znovu svá pravidla.

Budete-li takto praktikovat, vaše bdělost se zlepší a stane se plynulou, podobně jako kapky vody, kapající z konvice. Nakloníte-li konvici trochu, voda začne pomalu kapat – kap... kap... kap... Nakloníte-li ji více, voda bude kapat rychleji – kap-kap-kap. Nakloníte-li ji ještě více, tak voda již nekape, ale teče proudem. Kam se podělo kapání? Nikam. Jednoduše se změnilo v proud vody. A tak tomu bude i s růstem vaší bdělosti.

Kachna

I když si můžeme přát, aby toto tělo žilo dlouhou, předlouhou dobu, stejně tomu tak nebude. Chtít, aby tomu tak bylo, je stejně hloupé, jako chtít, aby se kachna stala slepicí. Když vidíme, že to není možné, že kachna musí být kachnou a slepice slepicí, že tělo musí být tělem a tudíž i zestárnout a zemřít, pak nalezneme energii a sílu, abychom dokázali čelit změnám v těle.

Žížala

Někteří lidé sem přicházejí a ptají se, zda člověk, který dosáhl poznání nestálosti, strastiplnosti a ne-jáství, přestane s veškerou činností a stane se z něj lenoch. Odpovídám jim, že tomu tak není. Naopak, člověk se stane ještě pilnějším, vše však koná bez ulpívání a dělá pouze věci, jež jsou prospěšné.

A oni pak říkají: „Kdyby každý praktikoval Dhammu, pak by v tomto světě nikdo nic nedělal a nebyl by zde žádný pokrok. Kdyby byl každý osvícený, nikdo by neměl děti a lidstvo by vymřelo.“ To je však stejné, jako kdyby si žížala dělala starosti s tím, že jí dojde bláto.

Zápach výkalů

Ať v tomto světě půjdete kamkoli, všude se setkáte s utrpením. Dokud naše mysl přebývá v tomto světě, tak před utrpením není kam utéci. Bylo by to stejné, jako kdybychom se pokoušeli utéci před zápachem velké hromady výkalů tím, že bychom se přestěhovali k menší hromadě. Ať velká nebo malá hromada, zápach výkalů je všude stejný.

Drahý předmět

Dejme tomu, že vlastníme nějaký drahý předmět. Ve chvíli, kdy ho získáme, se naše mysl změní: „Tak, a kam ho mám teď schovat? Jestli ho nechám tady jen tak ležet, může ho někdo ukrást.“ Obavy ze ztráty

nás nutí najít místo, kde bychom věc mohli bezpečně uložit. To však vytváří utrpení. A kdy se objevilo? V okamžiku, kdy jsme si uvědomili, že jsme něco získali. Právě v tom spočívá utrpení. Dokud jsme onen předmět nevlastnili, žádné utrpení zde nebylo. Nevzniklo, protože zde ještě nebyl žádný předmět, na který by se naše mysl upjala.

Stejně je tomu i s naším Já. Uvažujeme-li o *svém* Já, pak se vše kolem nás stane *moje*. A následuje zmatek. Není-li zde „já“ ani „moje“, pak zde není ani žádný zmatek.

Vnější bolák

Lidé se diví, proč mají tolik problémů, když začnou omezovat své tužby. Nemohou přijít na to, proč musí tolik trpět. Bylo to pro ně snadnější předtím, kdy uspokojovali své tužby, neboť tehdy s nimi byli v příměří. Ale to je stejné jako u člověka, jenž je postižen nějakou vnitřní infekcí, pokouší se ji však léčit jen na své kůži.

Pád ze stromu

Rozdělíme-li řetězec závislého vznikání (*patiččasamuppáda*), jak je tomu v *suttách*, pak řekneme, že *nevědomost* dává vzniknout *mentálním formacím*, ty dávají vzniknout *vědomí*. To umožňuje vznik *mysli* a *hmotě*, ty následovně *šesti smyslovým základnám*, ty *smyslovému doteku*, jenž dává vzniknout *pocitu*. *Pocit* dává vzniknout *toužení*, to dává vzniknout *bytí*, to umožňuje vznik *zrození*, *zrození* dává vzniknout *stáří*, *nemoci*, *smrti* a všem formám žalu. Pravdou však je, že kdykoli přijdeme do styku s něčím, co nemáme rádi, okamžitě se objeví utrpení. Mysl prochází řetězcem *patiččasamuppády* tak rychle, že to ani nedokážeme sledovat.

Je to jako pád ze stromu. Než stačíme zjistit, co se stalo – bum! – a jsme na zemi. Ve skutečnosti jsme při pádu proletěli množstvím větví a větviček, všechno se to ale seběhlo tak rychle, že nejsme schopni je spočítat nebo si je zapamatovat.

Tak je tomu i s *patiččasamuppádou*. Okamžité utrpení, jež prožíváme, je následkem projití celým řetězem *patiččasamuppády*. Proto Buddha nabádal své žáky, aby zkoumali a dokonale poznali svou vlastní mysl, a tak se mohli zachytit ještě předtím, než dopadnou na zem.

Padající listí

Náš život je jako dech, jako listí, které roste a opadá. Pokud opravdu rozumíme růstu a padání listí, pak můžeme zametat cesty každý den a být přitom velice šťastní ve svých životech na této neustále se měnící zemi.

Rolník a matka

Je-li ve vaší praxi nějaké slabé místo, pak právě tam je třeba zaměřit veškerou pozornost. Ať již sedíte, ležíte nebo chodíte, pozorně to místo sledujte. Tak jako rolník, který každý rok sází rýži, ale letos ještě nedokončil sázení a v myšlenkách se k tomu neustále vrací. Jeho mysl nemůže klidně odpočívat, neboť si je vědom toho, že jeho dílo ještě není hotovo. Není klidný, ani když je pohromadě se svými přáteli. Neustále na něj dotírá myšlenka na nekonečnou práci na poli.

Nebo je tomu jako v případě matky, která nechá své dítě nahoře v domě, zatímco jde dolů nakrmit dobytek. Neustále myslí na své dítě a má strach, že se mu něco může stát. I když dělá něco jiného, její myšlenky nikdy nejsou daleko od jejího dítěte.

S naší praxí je tomu právě tak. Nikdy bychom na ni neměli zapomínat. I tehdy, když budeme dělat jiné věci, neměli bychom se v myšlenkách vzdalovat od své praxe. Ta by měla být neustále s námi, ve dne i v noci. Takto by tomu mělo být, chceme-li doopravdy učinit nějaký pokrok.

Míč

I když pouhé naslouchání Dhammě pravděpodobně nepovede k poznání, přesto je velmi prospěšné. V Buddhově době byli tací, kteří pochopili Dhammu nebo se dokonce stali *arahanty* při pouhém poslechu Buddhova kázání.

To lze přirovnat k míči. Když do míče pumpujeme vzduch, roztahuje se. Vzduch v míči se tlačí do všech stran, aby se dostal ven, ale není tam k tomu žádná díra. Jakmile však do míče uděláme jehlou díru, všechen vzduch najednou unikne.

Stejně tomu bylo i s myslí oněch žáků, kteří dosáhli osvícení ve chvíli, kdy naslouchali výkladu Dhammy. Jakmile uslyšeli Dhammu a ta se dotkla toho pravého místa, povstala ihned moudrost. Okamžitě pochopili a poznali pravou Dhammu.

Přátelé

Buddha říkal, že nemáme následovat tuto mysl. Nabádal nás, abychom ji trénovali. Jde-li mysl jedním směrem, vy jděte opačným směrem. Jinými slovy, ať si mysl žádá cokoli, nedovolte, aby to dostala.

Je to stejné, jako když se dlouhá léta s někým přátelíme, nakonec však dojdeme k bodu, kdy se naše myšlenky rozejdou. Již si nerozumíme. Příliš často se hádáme, a tak se raději rozejdeme a jdeme si každý svou cestou.

Tak je to správně – nenásledujte svoji mysl. Kdo následuje svoji mysl, následuje i její záliby a touhy a všechno ostatní. To znamená, že taková osoba ještě vůbec nezačala praktikovat.

Ovoce v ruce

Je velmi důležité praktikovat Dhammu. Nepraktikujeme-li, pak veškeré naše vědění je jenom povrchní znalostí, pouhou vnější slupkou. Je to stejné, jako kdybychom drželi v ruce nějaké ovoce, ale neochutnali bychom je. Přestože je držíme v ruce, nemáme z něj žádný užitek. Jen když se do něj zakousneme, tak poznáme, jak doopravdy chutná.

Ovocný strom

Strom dospívá, kvete, objeví se na něm ovoce, které nakonec uzraje. Pak shnije a semínka se zase vrátí zpět do země, aby se z nich staly nové ovocné stromy. A cyklus začíná znovu. Je zde mnoho ovoce, které uzraje, spadne, shnije, zapadne do země a z jeho semínek pak znovu vyrostou nové stromy. Takový je tento svět. Nedochází v něm k ničemu zvláštnímu, jen se znovu a znovu opakují tytéž staré věci.

S našimi současnými životy je tomu stejně. Dnes prostě děláme tytéž věci, které jsme vždycky dělali. Přemýšlíme příliš mnoho. Je zde tolik věcí, které v nás vzbuzují zájem, ale žádná z nich nevede k pravému završení.

Popelnice

Učení může někdy být velice obtížné. Učitel je jako nějaká popelnice, do které lidé házejí své problémy a deprese. Čím více lidí učíte, tím větší jsou problémy s odstraňováním odpadu. Ale chce to klid. Učení je nádherný způsob, jak praktikovat Dhammu. Dhamma pomůže všem, kdo ji doopravdy uplatňují ve svých životech. Ti, kteří vyučují, rostou v trpělivosti a porozumění.

Sejití z cesty

Lidé si myslí, že když dělají toto nebo se nazpaměť učí tamto, když studují to či ono, tak je to dovede ke konci utrpení. Ale ve skutečnosti jsou na tom stejně jako člověk, jenž chce příliš mnoho věcí. Neustále se pokouší nahrabat si co možná nejvíce s představou, že čím více toho bude mít, tím menší bude jeho utrpení. Jedná jako někdo, kdo se snaží ulehčit si náklad tím, že si na záda naloží ještě více věcí. Lidé takto uvažují, ale tím scházejí z pravé cesty – asi jako když jeden člověk jde na sever a druhý na jih, a přitom věří, že jdou stejným směrem.

Vlas, jenž zakrývá horu

Naše názory, připoutanosti a tužby jsou jako vlas, jenž před námi zakrývá celou horu, neboť toto vše nám brání vidět i ty nejobyčejnější a nejprostší věci. Zamotáváme se natolik do svých představ, do svého Já, do svého chtění, že pak nejsme schopni vidět věci takové, jaké ve

skutečnosti jsou. A to je důvod, proč i pouhý vlas nám může zakrýt celou horu.

Poutá-li nás i to nejmenší přání, pak nejsme schopni vidět to, co je pravdivé a vždy zcela zjevné.

Dobré zažívání

Nespěchejte příliš, abyste se rychle zbavili svých nečistot. Nejprve byste měli trpělivě a dobře poznat utrpení a jeho příčiny, abyste je posléze mohli zcela opustit – právě tak jako je lepší pro vaše zažívání, žvýkáte-li jídlo pomalu a důkladně.

Na cestě do města

Někteří lidé jsou zmatení, neboť v dnešní době je tolik různých učitelů a druhů meditace. Ale ve skutečnosti je tomu jako s cestou do města. Dá se tam přijít z mnoha různých směrů. A nezáleží příliš na tom, jdete-li tou či onou cestou, rychle nebo pomalu.

Různé meditační systémy se často liší jen navenek. Je jeden základní bod, k němuž nakonec musí dojít každá dobrá praxe, a tím je neulpívání. Na samém konci musíte opustit všechny meditační systémy, a dokonce i samotného učitele. Vede-li systém k zřeknutí se a neulpívání, pak je to správná praxe.

Hlavní nádraží

Co se týká praxe, tak vše, čeho je pro začátek zapotřebí, je poctivost a upřímnost. Není třeba číst celou *Tipitaku*, abyste měli chtivost, nenávisť a zaslepenost. To vše je již ve vaší mysli, a vy nemusíte studovat knihy k tomu, abyste měli tyto vlastnosti.

Nechte poznání vyvěrat ze svého nitra, a pak budete praktikovat správně. Jestli chcete vidět, jak vypadá vlak, tak běžte na hlavní nádraží. Není nutné procestovat všechny tratě a zkoumat všechny vlaky. Chcete-li vidět veškeré vlaky, pak bude nejlepší, když si na ně počkáte na hlavním nádraží. To je místo, kam všechny přijíždějí.

Někteří lidé mi říkají, že chtějí praktikovat, nevědí však jak, nebo že se necítí na studium textů nebo že stárnou a jejich paměť již není tak dobrá. Stačí, když se podíváte sem na hlavní nádraží. Právě zde se objevuje chtivost, nenávisť i zaslepenost.

Jen tady klidně sedíte a pozorujete, jak se tyto věci objevují. Praktikujte právě zde, neboť právě zde jste uvízli a právě zde rovněž vyvstane Dhamma.

Vlas v polévce

Proč se vám tělo jeví jako přitažlivé a jste k němu připoutáni? Je to tím, že nevidíte očima srdce, ale pouze tělesnými očima. Skutečná

podstata těla je taková, že tělo není čisté, není pěkné, neustále se mění a rozkládá. Snažte se tedy vidět tělo jako vlas v polévce. Líbí se vám? Měli byste jasně vidět, že tělo není nic jiného než prvky země, ohně, vody a vzduchu – nikdo v něm není. Chcete-li jej učinit krásným, bude to váš pád.

Hala

Jsme pouhými návštěvníky v tomto těle. Stejně jako tato hala, v níž sedíme, není ve skutečnosti naše. Jsme jen dočasnými návštěvníky, stejně jako krysy, ještěrky a gekoni, kteří žijí v této hale. My to však nevidíme. S naším tělem je tomu právě tak. Buddha učil, že v tomto těle není žádné trvalé Já, my se však domníváme, že je to naše Já, že to jsme doopravdy my. To je nesprávný názor.

Hrst bláta

Jestliže vezmeme hrst bláta a zmáčkne ji v dlani, proteče nám skrz prsty. S lidmi, kteří trpí, je to stejné. Když na ně začne doléhat utrpení, také se snaží najít cestu ven.

Slepice nebo kohout

Je velice obtížné učit lidi s různými stupni porozumění. Někteří mají své zakořeněné představy a když jim řeknete pravdu, odporují: „Já mám pravdu a ty se mýlíš!“ A těmto řečem není konec. Nenecháte-li je být, pak budete trpět.

Je tomu stejně jako v příběhu o čtyřech mužích, kteří šli lesem a uslyšeli kokrhat kohouta. Jeden z nich začal přemýšlet, zda to byl kohout nebo slepice. Ostatní tři se shodli na tom, že to byla slepice, ten první však trval na tom, že to je kohout. „Jak by mohla slepice kokrhat?“ ptal se. Oni mu odpověděli: „Má přece zobák, ne?“ Dohadovali se a dohadovali, až to skončilo hádkou. Ale ve skutečnosti se všichni mýlili. Ať již řeknete „kohout“ nebo „slepice“, jsou to jen jména. Říkáme, že kohout je takový a slepice zase taková, že kohout kokrhá a slepice kdáká. Ale tak stále vězíme v tomto světě! Řeknete-li, že ve skutečnosti zde není kohout ani slepice, pak je tomu konec.

Hostitel a host

Vaše mysl je jako majitel domu a pocity jsou jako hosté, kteří přicházejí a odcházejí. Ale mějte ve svém domě jenom jednu židli, abyste si mohli pozorně prohlédnout každého hosta. Sledujte nálady a emoce, které vás přicházejí vyrušovat, a pak je nechte jít. Buďte bdělí v každé tělesné poloze. Budete-li jen následovat své nálady, nikdy je skutečně neuvídíte.

Bylinný lék

Teorie Dhammy je jako kniha o léčivých bylinách, a hledání těchto bylin je vlastní praxe. Po prostudování knihy víme, co se praví o lécích, nevíme však ještě, jak opravdová bylina ve skutečnosti vypadá. Vše, co máme, jsou jen nějaké obrázky a názvy. Máme-li však knihu o léčivých rostlinách, pak můžeme jít a hledat tyto rostliny, a děláme-li to často, budeme schopni je snadno poznat, kdykoli je uvidíme. Tímto způsobem dáváme oné knize její pravou hodnotu.

Dokážeme poznat různé byliny jen díky tomu, že jsme si přečetli onu knihu. Kniha o léčivých rostlinách byla naším učitelem. Teorie Dhammy má takovouto hodnotu. Ale pokud jsme závislí výhradně na praxi a nevěnujeme vůbec žádný čas studiu, pak budeme jako člověk, který jde hledat byliny, aniž by nejprve zjistil, jak mají vypadat. Neuspějeme, jestliže nevíme, co vlastně hledáme. Proto je obojí – teorie i praxe – tak důležité.

Žhavá železná koule

Ti, kdo už dávno před námi meditovali, viděli, že je zde pouze vznikání a zanikání *dhamm*, že zde není žádná trvalá entita. Uvažovali o tom ze všech stran a viděli, že zde není nic stálého. Ať kráčeli nebo seděli, viděli věci tímto způsobem. Ať pohlédli kamkoli, všude bylo jen utrpení.

Je tomu jako s velkou železnou koulí, která právě vyšla z tavící pece. Je do ruda rozžhavená. Dotknete-li se jí nahoře, pálí. Dotknete-li se jí po stranách, pálí. Dotknete-li se jejího spodku, také pálí. Není na ní žádné studené místo.

Žhavá železná tyč a cukroví

Je velice nepravděpodobné, že bychom skutečně mohli ovlivnit mysl umírající osoby, ať už pozitivně či negativně. Je tomu podobně, jako kdybych vzal rozžhavenou železnou tyč a opřel se s ní o vaši hrud', a pak bych v druhé ruce zdvihl nějaké cukroví. Nakolik by vás to cukroví asi ovlivnilo?

O umírající lidi je třeba pečovat s láskou a soucitem a starat se o ně, jak nejlépe můžeme. Neobrátime-li však tuto zkušenost do svého nitra ve formě úvahy o své vlastní nevyhnutelné smrti, pak nám z toho vzejde jen malý prospěch.

Hotel

Když se rodíme, nemáme nic, a když umíráme, tak také nemáme nic. Náš dům je jako hotel a stejně tak je tomu i s naším tělem. Jednoho dne se z obou musíme vystěhovat a nechat je za sebou.

Majitel domu

Co je tato mysl? Mysl nemá žádný tvar. Myslí nazýváme to, co přijímá dobré i špatné vjemy.

Je tomu jako s majitelem domu. Sedí doma a chodí za ním návštěvníci. On je ten, kdo přijímá návštěvníky. Kdo přijímá smyslové vjemy? Co je to, co vnímá? Kdo přestává lpět na smyslových vjemech? Právě toto nazýváme mysl. Lidé to však nevidí. Zaplétají se do myšlenek: „Co je mysl, co je mozek?“ Takhle byste to neměli plést.

Co je to, co přijímá vjemy? Některé vjemy má v oblibě a některé ne. Kdo je to? Je tam někdo, kdo má rád a nemá rád? Samozřejmě, že tam je, ale vy to nevidíte. Právě to nazýváme mysl.

Nevědomé dítě

My lidé vlastně žijeme, jednáme a chováme se jako malé děti. Dítě nic neví. Když dospělý pozoruje chování dítěte, jak si hraje a poskakuje, zdá se mu, že to neslouží žádnému účelu. Necvičíme-li svou mysl, pak je jako malé dítě. Mluvíme bez uvědomování a jednáme bez moudrosti. Můžeme hluboko klesnout, aniž bychom o tom věděli. Dítě je nevědomé, a proto si hraje tak, jak si děti hrají.

Naše nevědomá mysl je na tom stejně. Proto nás Buddha učil, abychom cvičili svou mysl.

Olovo místo zlata

Arahant je skutečně jiný než obyčejní lidé. Věci, které se nám zdají pravdivé a cenné, jsou pro *arahanta* klamné a bezcenné. Pokoušet se v *arahantovi* vzbudit zájem o světské věci by bylo stejné jako nabízet mu olovo výměnou za zlato. Myslíme si: „Tady je celá hromada olova, tak proč nechce vyměnit ten svůj kus zlata, který je o tolik menší?“

Batole

Sledujte, jak libost a nelibost vznikají ze smyslového doteku, a neulpívejte na nich. Nebažte úzkostlivě po rychlých výsledcích a okamžitém pokroku. Batole musí nejprve lézt, než se naučí chodit a běhat. Rozhodným způsobem dodržujte morálku a neustávejte v meditaci.

Kus ledu

Jak chátrá tělo? Vezměte si třeba kus ledu. Původně to byla jenom voda. My jsme ji zmrazili, a tak se načas stala ledem, poté však roztaje a opět se stane vodou. Zde můžeme vidět, jak led mizí podobně jako tělo.

My všichni bez výjimky jsme v podstatě chátrajícím kusem hmoty. Když se narodíme, přineseme si s sebou rozklad jako součást naší povahy. Nemůžeme se tomu vyhnout. Při narození si zároveň přinášíme

stárí, nemoc a smrt. Teď je ten kus tvrdý jako kus ledu. Ale pohlédněte na tělo pečlivě. Stárne každým dnem. Rozpadá se jako kus ledu, a následuje tak svou přirozenost. Brzy se tělo rozloží a nebude, stejně jako ten kus ledu.

Svědění hlavy

Nevíme-li, jak se vypořádat s utrpením, když se objeví, pak se ho nikdy nezbavíme. Je to stejné, jako kdyby nás svěděla hlava, ale my bychom se škrábali na noze! Když nás svědí hlava, tak samozřejmě nedocílíme úlevy tím, že se budeme škrábat na noze.

Klíč

Pokud přijímáme pravidla prostě jen z tradice, pak bude naše praxe neúspěšná, ačkoli nám učitel vykládá pravdu. Možná, že dokážeme studovat nauku a opakovat ji, musíme ji však praktikovat, pokud ji chceme doopravdy pochopit.

Nerozvíjíme-li praxi, pak to může být vážnou překážkou našeho proniknutí do srdce buddhismu, a my nepochopíme základy buddhistické nauky.

Praxe je jako klíč ke skřínce. Máme-li v ruce ten správný klíč, pak nezáleží na tom, jak pevný či tuhý je zámek; otočíme-li klíčem, zámek se otevře. Nemáme-li klíč, pak nebudeme s to odemknout zámek a nikdy se nedozvíme, co v té skřínce je.

Opuštění dávného přítele

Chtivost, nenávist a zaslepenost jsou příčiny veškerého našeho utrpení. Musíme se naučit je překonávat a osvobodit se z jejich nadvlády. To je velice těžké.

Je to, jako kdyby nám Buddha řekl, že máme opustit dávného přítele, kterého jsme znali a měli rádi již od dětství. Není snadné se rozejít.

Něco jste ztratili

Chápete-li, že vše – dobro a zlo, správné i nesprávné – je jen ve vás samých, pak je nebudete muset hledat nikde jinde. Hledejte je tam, kde se objevují. Jinak to bude stejné, jako kdybyste ztratili něco na jednom místě a šli to hledat na jiném místě. Ztratíte-li něco tady, musíte to hledat také tady. I když to třeba napoprvé nenajdete, pokračujte v hledání tam, kde jste to ztratili. Ale většinou to ztratíte tady a pak to jdete hledat támhle. Jak kdy můžete něco najít? Dobré i zlé činy jsou ve vás samých. Jednoho dne na to přijdete. Jenom pokračujte v hledání právě zde.

Ještěrka

Jedna *sutta* vypráví přirovnání o muži, který se pokouší chytit ještěrku, která zaběhla do termitiště. Termitiště má šest otvorů. Jak má tu ještěrku chytit, když zaběhla dovnitř? Bude muset uzavřít pět děr a jenom jednu nechat otevřenou. Pak bude muset sedět u té díry a hlídat ji. Když ještěrka vyběhne – hop! – a má ji.

S pozorováním mysli je tomu právě tak. Uzavřeme oči, uši, nos, jazyk i tělo a ponecháme jen mysl. „Uzavřít“ znamená ovládnout patero smyslů a soustředit se pouze na pozorování mysli. Meditace je totéž jako chytání oné ještěrky.

Vypínač a miska

Je nutné, aby soustředění bylo v naší praxi pevně ustavené předtím, než může povstat modrost. Soustředění mysli lze přirovnat k zmáčknutí vypínače a moudrost ke světlu, které se objeví jako jeho následek. Kdyby tu nebyl vypínač, nebylo by tu ani žádné světlo. Nebo lze říci, že soustředění je jako prázdná miska a moudrost jako jídlo, které do ní vložíme. Kdyby zde nebyla miska, nebylo by kam dát jídlo...

Lotosový list

Buddha řekl, že osvícení jsou daleko od nečistot. Neznačená to, že by před nimi utekli. Ne – nečistoty jsou stále zde. Buddha to přirovnal k lotosovému listu na vodní hladině. List a voda existují společně. Vzájemně se dotýkají, list se však nenamočí. Vodu lze přirovnat k nečistotám, lotosový list k osvícené mysli.

Mysl toho, kdo skutečně praktikuje, se netoulá, jak se jí zlíbí. Zůstává tam, kde je. Dobro a zlo, štěstí a neštěstí, správné a nesprávné, to vše se objevuje a mysl je všechny zná. Meditující je poznává, nedovoluje jim však, aby namočily jeho mysl. Jinými slovy, neulpívá na nich.

Lotosy

Mysl můžeme přirovnat k lotosům v jezeře. Některé lotosy jsou stále ještě v bahně. Jiné již vyrostly skrze bahno, ale jsou ještě pod vodou. Další jsou již nad hladinou, a některé jsou dokonce již plně otevřené na slunci. Kterým lotosem byste chtěli být? Chcete-li být pod hladinou, tak pozor – ryby a želvy koušou!

Mango

Hovoříme o moudrosti a soustředění jako o věcech, které jsou oddělené, ale ve své podstatě jsou jedno a totéž. Pocházejí ze stejného místa, ale jdou různým směrem. Lze to přirovnat k mangu. Mango je zpočátku malé a zelené. Jak roste, tak se zvětšuje a zvětšuje, až

nakonec dozraje. Malé mango, velké mango a zralé mango jsou totéž mango – ne různá manga. Pouze jeho stav se mění. V praxi Dhammy se jeden stav nazývá soustředění, zatímco pozdější stav se nazývá moudrost. Ve skutečnosti však jsou *samádhi* a *pañña* totožné, stejně jako to mango.

Trhovkyně

Nebudte zklamaní, nevidíte-li rychlé výsledky ve své praxi. Důležité je pokračovat v praxi s rozhodností a vytrvalostí. Nevzdávejte to tak snadno, stejně jako se snadno nevzdá trhovkyně, která chce prodat své zboží. Neustále vykřikuje: „Ko-o-o-kosové ořechy, rý-ý-ý-žové koláče! Kupte si je tady!“ Je odhodlána je prodat, a nepřestane, dokud se jí to nepodaří.

Maso

Vše, co dnes lidé chtějí, jsou peníze. Myslí si, že když budou mít dostatek peněz, všechno bude v pořádku. A tak tráví veškerý svůj čas honbou za penězi. Nehledají však dobro. Je to stejné jako chtít maso, ale ne sůl k jeho uchování. Když necháte maso jen tak ležet v domě, tak se zkazí. Ti, kteří chtějí peníze, by měli vědět nejen jak je získat, ale také jak s nimi naložit. Chcete-li maso, pak nemůžete očekávat, že je koupíte a necháte je povalovat doma – jenom by se zkazilo.

Dobro povstává z určitých příčin. Kdykoli vykonáme dobrý skutek, dobro vyvstane v naší mysli. Rozumíme-li příčinám tímto způsobem, pak můžeme vytvářet tyto příčiny a jejich následky budou přirozeně následovat. Lidé však většinou nevytvářejí ty správné příčiny. Tolik chtějí dobro a přesto nepracují na tom, aby pro ně vytvořili podmínky. Tento způsob myšlení je nesprávný, a následkem nesprávného myšlení jsou zkažené následky – jen zmatek a neklid.

Maso mezi zuby

Je těžké vzdát se smyslových rozkoší. Uvažujte o smyslové rozkoši jako o kousku masa, který vám při jídle uvázl mezi zuby. Když jej odstraníte, na chvíli pociťujete jakousi úlevu, možná si dokonce řeknete, že maso přestanete jíst. Když je však znovu uvidíte, opět neodoláte. Sníte trochu a ono vám zase uvízne mezi zuby. Pak je opět musíte odstranit, načež znovu pociťujete jistou úlevu, dokud zase neuvidíte nějaké maso. A to je vše, co na tom je.

Se smyslovými rozkošemi je tomu právě tak. Je to nepříjemné, uvízne-li vám maso mezi zuby. Vezmete párátko, odstraníte je a zakusíte úlevu. Se smyslovou touhou je tomu stejně.

Stonožka

Žije-li mnoho lidí pohromadě jako my tady v klášteře, pak mohou bez problémů praktikovat, jsou-li jejich názory v souladu. Není pravda, že mezi nimi musí být nesoulad jenom proto, že je pohromadě mnoho lidí. Podívejte se na stonožku. Má mnoho nohou a může se zdát, že chůze je pro ni velice obtížná. Ve skutečnosti tak tomu však není, neboť má svůj vlastní řád a rytmus. S naší praxí je to stejné. Praktikujeme-li řádně, i kdyby nás byly stovky nebo tisíce, budeme žít stále v souladu.

Stonožka a kuře

Lidé ze Západu jsou velice „chytří“ a nejsou schopni přijmout mnohé principy Dhammy. Jednou jsem se zeptal nějakých vzdělanců, jestli někdy viděli stonožku. Má mnoho nohou, ale jak rychle utíká? Dokáže předhonit kuře? Ne. A to má kuře jenom dvě nohy. Jak to, že toto zvíře s tolika nohama nedokáže běžet stejně rychle jako kuře?

Peníze, vosk a slepičí trus

Pravidla a konvence jsou zde proto, aby učinily věci snadnější – tot' vše. Vezměte například peníze. Za dávných časů používali lidé materiály a zboží k výměně namísto peněz. To však bylo obtížné, a proto se začalo s používáním mincí a později bankovek. Možná, že někdy v budoucnosti vyjde nové královské nařízení, podle něhož se místo peněz bude po celé zemi používat kusů vosku nebo slepičího trusu. Lidé by pak spolu válčili a zabíjeli se kvůli vosku nebo slepičímu trusu! Tak tomu prostě je. Používání peněz je pouhá konvence, kterou jsme přijali. Jsou to peníze, neboť my jsme rozhodli, aby tomu tak bylo, ale co jsou ve skutečnosti peníze? To nikdo nemůže říci. Kde existuje všeobecný souhlas o něčem, tam se použije konvence, která naplní tuto přirozenou potřebu. Tento svět je plný konvencí.

Pro běžné lidi je ovšem velice obtížné, aby to pochopili. Naše peníze, dům, rodina, děti i příbuzní jsou prostě jenom konvence, které jsme si vymysleli. My však přesto věříme, že toto vše je doopravdy „naše“. Nahlížíme-li to ve světle Dhammy, tak vidíme, že nám to nepatří. Pokud si myslíme, že nám to patří, tak musíme trpět.

Opice

Víme-li, že povahou mysli je neustálá změna, pak jí skutečně porozumíme. Musíme vědět, kdy mysl myslí dobře a špatně, a že se neustále mění. Rozumíme-li tomu takto, pak i tehdy, když přemýšlíme, můžeme být v klidu. Dejme tomu, že máte doma opici. Opice nesetrvávají dlouho bez pohnutí. Rády poskakují kolem a uchopují věci. Takové jsou opice. Teď jste přišli sem do kláštera a vidíte nějakou zdejší opici. Tahle opice také nezůstává v klidu, že? Poskakuje kolem, ale vás

to neotravuje. Proč vás to neotravuje? Protože sami pěstujete opici, a proto víte, jaká je. Znáte-li byť jen jednu opici, pak nezáleží na tom, kolik provincií navštívíte a kolik opic uvidíte – nebudou vás otravovat, neboť opicím rozumíte.

Známe-li opice, pak se nebudeme chovat jako ony. Neznáme-li je, pak se my sami můžeme stát opicí. Když vidíme, jak se neustále natahují po tom či onom, zakřičíme: „Hej!“ Rozzlobíme se. Známe-li však povahu opic, tak víme, že opice doma a opice v klášteře jsou stejné. Proč by nás měly otravovat? Stačí, když víme, co jsou opice zač. Pak můžeme zůstat klidní.

Mraveniště červených mravenců

Smyslová rozkoš je jako mraveniště plné červených mravenců. Vezmeme klacek a zapíchneme ho do mraveniště. Mravenci začnou vybíhat ven, lezou po klacku, po našich rukou a pak i po tváři, koušou nás do očí a do uší. My však stále ještě nejsme schopni spatřit obtíž, v níž jsme se ocitli.

Buddha praví, že pokud vidíme, že z něčeho pochází újma, pak bez ohledu na to, jak dobré se to může zdát, jasně víme, že je to něco, co působí újmu. Pokud jsme ještě u něčeho nespátřili, že z toho může vzejít újma, myslíme si jen, jak je to dobré. A dokud jsme nepoznali, že z něčeho vzejde újma, tak se z toho nemůžeme vymanit.

Stařenka

Většina lidí čeká až do svého stáří, než začnou navštěvovat klášter a praktikovat Dhammu. Proč to nechávají až na stará kolena? Je tomu jako u stařenky. Řeknete jí: „Babičko, pojďte s námi do kláštera!“ A ona vám odpoví: „Ale, jděte sami, moje uši mi už neslouží.“

Vidíte, co tím chci říci? Když ještě měla dobré uši, čemu tehdy naslouchala? Nakonec jde sice do kláštera, naslouchá přednášce, ale vůbec netuší, o čem je řeč.

Nečekejte až do doby, kdy budete sešlí a vyčerpaní, abyste začali přemýšlet o tom, že byste měli praktikovat Dhammu.

Starý lhář

Naše zvyky se nás snaží stále znovu a znovu podvést, ale pokud si toho budeme trvale vědomi, tak je budeme nakonec s to všechny ignorovat. Je tomu stejně jako u starého člověka, který čas od času přichází a říká nám stále tytéž lži. Když poznáme, o co mu jde, tak už mu nikdy nebudeme věřit. Bude však trvat dlouho, než to poznáme, neboť klam je tu vždy přítomen.

Stará rohožka

Vidíme-li všechny věci jako nejisté, pak se jejich hodnota vytrácí, všechny věci pozbydou na významu. Proč bychom měli ulpívat na něčem, co nemá hodnotu?

S věcmi bychom měli zacházet jako se starou rohožkou, o kterou si jen otíráme nohy. Všechny smyslové vjemy vidíme jako rovnocenné, neboť všechny mají tutéž podstatu – jsou nejisté.

Práce na rýžovém poli

Praktikujte neustále, a ne jen čas od času, jak to dělají někteří při práci na svých rýžových polích. Nejprve pracují sice velmi tvrdě, ale pak toho úplně nechají a ani se nenamáhají uklidit své nářadí. Prostě odejdou a nechají ho tam ležet. Později, když je země celá rozpučená, si opět vzpomenou na práci, a tak jdou a zase trochu udělají, aby toho pochválili nechali. Pracují-li takto, nikdy nebudou mít dobré pole.

A s naší praxí je to stejné.

Hosté na hostině

Lidé krácejí životem slepě a opomíjejí smrt jako hosté na hostině, kteří si pochutnávají na vybraných jídlech. Zapomínají na to, že později budou muset jít na záchod, a tak se vůbec nestarají o to, kde je. Když to na ně nakonec přijde, tak nevědí, kam jít, a jsou z toho pěkně nešťastní.

Šicí stroj

Když sedíme v meditaci, tak jenom pozorujeme svůj dech. Nesnažíme se jej nijak kontrolovat. Nutíme-li svůj dech k tomu, aby byl dlouhý nebo krátký, naše mysl nikdy nebude vyrovnaná a klidná. Musíme jej nechat probíhat přirozeně.

Je tomu stejně jako u šicího stroje. Nemůžeme na pedál příliš tlačit, jenom šlapeme a necháváme jej běžet přirozeně. Půjdemo-li na to s násilím, pak šití nepůjde hladce a snadno. Proto ještě než začneme doopravdy něco šít, musíme se nejprve naučit správně šlapat na pedál, aby stroj mohl konat svou práci zcela přirozeně.

S pozorováním dechu je to podobné. Nestaráme se o to, je-li dlouhý nebo krátký, slabý nebo silný. Jen ho sledujeme. Jednoduše jej necháváme být přirozeným, a pozorujeme ho.

Zákusek

Pokud stále ještě máte štěstí nebo utrpení, tak jste jako někdo, kdo ještě není nasycený. Je to, jako kdybyste jedli svůj oblíbený zákusek, ale on by vám vypadl z ruky ještě předtím, než byste ho dojedli. Asi byste té ztráty litovali, že? Když zakoušíte ztrátu, tak trpíte. Proto je třeba, abyste

odhodili obojí, štěstí i utrpení. Je to jen jídlo pro ty, kteří stále ještě nejsou nasycení.

Štěstí je ve skutečnosti utrpením v přestrojení, ale vy to v takovéto jemné formě nepoznáte. Ulpíváte-li na štěstí, je to stejné, jako kdybyste lpěli na utrpení, jen jste si to zatím neuvědomili.

Bud'te tedy opatrní!

Když se objeví štěstí, příliš se tím nenechte unést. A když se dostaví utrpení, nebud'te zoufalí a neztraťte se v tom. Snažte se vidět, že štěstí a utrpení mají stejnou hodnotu.

Sázení ovocných stromů

Naší praxi lze přirovnat k sázení ovocných stromů. Tak jako u ovocných stromů je možné rychle získat plody tak, že zasadíme odnože. Takový strom však dlouho nevydrží a nebude příliš odolný. Jinou možností je zasadit semínko a vypěstovat strom z něj. Pak bude silný a průbojný. Stejně je tomu i s naší praxí.

Jedovatá injekce

Jsou dva druhy utrpení: obyčejné a zvláštní. Obyčejné utrpení je takové, které je dáno vrozenou povahou všech podmíněných jevů. Zvláštní utrpení je takové, které se vplíží dovnitř zvenčí. Podívejme se, v čem se liší, pomocí následujícího příkladu.

Dejme tomu, že jste nemocní a jdete k lékaři. Lékař se rozhodne dát vám injekci. Když jehla propichuje kůži, tak to bolí, což je zcela přirozené. Po vytažení jehly bolest zmizí. To se podobá obyčejnému druhu utrpení. Není to žádný problém: každý ho zakouší.

Zvláštní utrpení je takové, které vzniká díky uchopování věcí. Je to jako injekce naplněná jedem. To už není obyčejná bolest, je to bolest, která končí smrtí.

Rozzuřený tygr

Naše srdce je jako rozzuřený tygr, který žije v kleci. Nedostane-li to, co chce, tak řve a je nebezpečný. Musí být zkrocen meditací.

Naše poskvrny jsou rovněž jako rozzuřený tygr. Tohoto tygra bychom měli dát do pevné klece tvořené bdělostí, energií, trpělivostí a vytrvalostí. Přestaneme pak krmit jeho touhy a on pomalu zemře hladu.

Vzácné pero

Pokud nevíte, co je to vnitřní mír, pak jej nikdy nebudete schopni nalézt. Dejme tomu, že máte velice drahé pero, které obvykle nosíte v pravé horní kapse košile. Jednoho dne ho však dáte jinam a zapomenete na to. Později po něm sáhnete na obvyklé místo, ale nenajdete ho tam. Leknete se. Myslíte si, že jste ho ztratili.

Leknete se, protože nemáte správné porozumění. Nevidíte pravdu celé věci a následkem je utrpení. Ať děláte cokoli, neustále litujete ztráty toho vzácného pera: „Jaká škoda! Stálo mě tolik peněz, a teď je pryč!“ Pak se ale rozpomenete: „Ale, jasně! Když jsem se šel koupat, tak jsem dal pero do zadní kapsy u kalhot!“ Ve chvíli, kdy se takto rozpomenete, se už cítíte lépe, i když jste pero samotné ještě nespatriili. Již si o ně neděláte starosti. A tak přiložíte ruku na zadní kapsu kalhot, a ono tam je.

Vaše mysl vás po celou tu dobu klamala. Starosti vzešly z vaší nevědomosti. Nyní, když jste již spatriili pero, jsou vaše pochybnosti a starosti pryč. Takový klid pochází z nahlédnutí příčiny problému, příčiny utrpení. Ve chvíli, kdy jste si vzpomněli, že pero je v zadní kapse kalhot, vaše utrpení skončilo.

Poznání pravdy přináší vnitřní mír.

Žhavé uhlí a pták

Život v domácnosti je snadný i těžký zároveň. Je snadné vědět, co máme dělat, ale je těžké to učinit. Je to stejné, jako kdybyste drželi v ruce kus žhavého uhlí a přišli jste za mnou si na to postěžovat. Já bych vám řekl, abyste ho prostě pustili, vy byste to však odmítli se slovy: „Já chci, aby bylo studené.“ Buď ho tedy pustíte, anebo se musíte naučit být velice, velice trpěliví.

„Copak to mohu jen tak upustit?“ ptáte se. „Copak mohu jen tak opustit svoji rodinu?“ Opustte ji ve svém srdci. Opustte svoji připoutanost k ní. Samozřejmě, že i nadále máte povinnosti vůči své rodině. Jste jako pták, který snesl vejíčka, a vaším závazkem je teď na nich sedět a opatrovat je, dokud se nevylíhnou. Pouze si nemyslete: „Je to *moje* rodina.“ Takový druh uvažování je jen dalším zdrojem utrpení. Ani si nemyslete, že vaše štěstí závisí na tom, zda žijete sami nebo s druhými. Žijte prostě s Dhammou a najdete to pravé štěstí.

Nepokojná opice

Mysl, která není pod kontrolou, je jako nepokojná opice, neustále poskakující sem a tam. Musíte se naučit ji kontrolovat.

Nahlédněte pravou povahu mysli: je nestálá, neuspokojivá a prázdná. Nenásledujte ji při jejím poskakování. Naučte se ji ovládnout. Spoutejte ji a nechte ji, ať se vyčerpá a zemře. Pak máte „mrtvou opici“, a díky tomu konečně dojdete míru.

Řeky a potoky

Když lidé vstoupí do proudu Dhammy, je to jen jediná Dhamma. Přestože přišli z různých míst, spojí se a dojdou souladu, stejně jako

řeky a potoky, jež plynou do moře. Jakmile vtečou do moře, mají všechny stejnou barvu a chuť.

Stejně je tomu u lidí.

Provaz

Snažit se ukončit utrpení, aniž bychom nejprve porozuměli jeho příčině, je jako tahat za provaz, který někde uvízl. Taháte jen za konec, který je u vás. Druhý konec provazu někde vězí, a tak ho k sobě nikdy nepřitáhnete.

Co je třeba udělat? Neuvolní se, protože jste nehledali jeho zdroj či kořen. Pořád jenom taháte za jeho konec. Kde uvízl? Někde musel uvíznout, jinak by se už dávno uvolnil.

Jděte ke zdroji, rozvažte uzel a osvobodte se.

Písek a sůl

Problémy vznikají, protože lidé ulpívají na konvencích a na svých domněnkách o věcech. Podíváte-li se na to zblízka, tak zjistíte, že věci ve skutečnosti, v absolutním smyslu, neexistují. „Můj dům“, „moje rodina“ nebo „moje peníze“ jsou prostě jenom konvence, které jsme si vytvořili. Nahlížíme-li je ve světle Dhammy, tak nám nepatří. Ani toto tělo není ve skutečnosti naše, a že si to o něm myslíme ještě neznamená, že tomu tak je.

Bylo by to totéž, jako nabrat hrst písku a dohodnout se, že ji budeme nazývat solí. Udělalo by to z písku sůl? Ano, ale jen podle jména, nikoli ve skutečnosti. Nedala by se použít při vaření, protože – ať už to nazýváme, jak chceme – je to pořád písek. Domnívat se, že písek je sůl, z písku sůl neučiní.

Školák

S praxí Dhammy je tomu stejně jako s dítětem, které se učí psát. Zpočátku nepíše hezky, písmena jsou velká, pokroucená a neumělá. Píše jako dítě. Po čase se však praxí písmo vylepší. S praxí Dhammy je tomu podobně. Zpočátku jste nemotorní, někdy klidní, jindy zase ne. Nevíte ještě, co je co. Někteří lidé proto ztratí zájem. Nepovolujte však. Žijte s úsilím, jako ten školák. Čím je starší, tím lépe píše. Od ošklivých čmáranic dospívá ke krásnému písmu, a to jen proto, že praktikuje už od dětství.

Stavidlo

Když stavíte přehradu, musíte také udělat stavidlo. Když se voda příliš zvedne, voda bezpečně oteče. Když je přehrada naplněná po okraj, otevřete stavidlo. I vy musíte mít takovou bezpečnostní záklopku.

Pochopení nestálosti je bezpečnostní záklopkou ušlechtilých bytostí. Máte-li tuto bezpečnostní zákloпку, tak dosáhnete vnitřního míru.

Stojatá, plynoucí voda

Viděli jste někdy plynoucí vodu? Viděli jste někdy stojatou vodu? Jestliže je vaše mysl klidná, pak bude jako ta stojatá, plynoucí voda. Viděli jste už někdy stojatou, plynoucí vodu? To je ono! Viděli jste buď jen plynoucí, nebo jen stojatou vodu, že?

Když je vaše mysl klidná, můžete rozvinout moudrost. Vaše mysl bude jako plynoucí voda, a přesto bude zároveň stojatá. Bude zdánlivě nepohnutá, a přitom zároveň poteče. Proto ji nazývám „stojatá, plynoucí voda“. A tady může povstat moudrost.

Tvrdohlavý kůň

Mysl je tvrdohlavá jako kůň, a právě tak obtížně se trénuje. Co uděláte, když máte koně, který je tvrdohlavý? Nějakou dobu mu nedávejte žádné krmení, a on brzy zase přijde. A pokud poslouchá vaše rozkazy, tak ho trochu nakrmte. Mysl můžeme cvičit stejným způsobem. Ze správného úsilí vzejde moudrost.

Tříska v noze

Buddha nás učil, jak uniknout utrpení s pomocí moudrosti. Dejme tomu, že máte v noze zapíchnutou třísku. Šlápnete-li na kámen, jenž na třísku přitlačí, tak to hodně zabolí. Podíváte se, nic však nemůžete najít, tak to jen poškrábete a jdete dál. Pak zase na něco šlápnete a znovu pocítíte bolest. To se opakuje několikrát.

Co je příčinou oné bolesti? Příčinou je tříska v noze. Kdykoli se objeví bolest, tak se jen podíváte, ohmatáte to místo, třísku však nevidíte, a tak to necháte být. Bolest se stále znovu a znovu vrací, až vás už téměř neopouští přání zbavit se té třísky. Nakonec dojdete k bodu, kdy se už konečně rozhodnete, že tříska musí ven – protože to bolí!

S naším úsilím v praxi tomu musí být právě tak. Kdykoli něco zabolí, kdykoli vyvstane nějaké napětí, musíme to zkoumat. Musíme problému čelit přímo, a ne to jen tak poškrábat. Vytáhněte tu třísku ze své nohy. Kdykoli vaše mysl na něčem uvízne, musíte si toho být vědomi. Jakmile do toho získáte vhled, tak to poznáte, nahlédnete a zakusíte takové, jaké to je.

Pařez

Měli byste se snažit dostat ke kořenům věcí. Je to, jako když se jdete projít a zakopnete o pařez. Přinesete si tedy sekeru a useknete ho,

ale on opět doroste a vy o něj znovu zakopnete. Tak ho opět useknete, on však neustále dorůstá. Bylo by asi nejlepší přijet s traktorem a vyrvat ho ze země. Neodkládejte to však. Neříkejte si: „Měl bych to udělat dnes? Nebo raději zítra...? Mám jít, nebo nemám?“ Budete-li to takto dělat den za dnem až do smrti, tak se nikam nedostanete.

Musíte se rozhodnout: „Jdu na to!“

Sladký dezert

Praxe spočívá v přímém nazírání mysli. To je moudrost. Pokud jste prozkoumali mysl a porozuměli jí, pak máte moudrost na to, abyste poznali meze soustředění nebo knih. Pokud jste praktikovali a porozuměli principu neulpívání, můžete se vrátit ke knihám. Budou pro vás jako sladký dezert. Mohou vám pomoci ve vyučování druhých. Nebo se můžete navrátit zpět k praxi pohroužení, protože teď máte moudrost potřebnou k tomu, abyste n a ničem neulpívali.

Sladké papáje

Nečistoty mohou být užitečné, pokud jich dovedně využíváte. Je to stejné, jako kdybyste vzali slepičí nebo kravský hnůj a zaryli jej do země kolem papájového stromu. Hnůj není nic čistého, pomáhá však stromům, aby nesli dobré ovoce, a papáje jsou pak pěkné a sladké. Kdykoli se tedy objeví například pochybnost, zaměřte se na ni a prozkoumejte ji. Tak vaše praxe poroste a bude nést sladké ovoce.

Magnetofon

Stačí, jestliže naslouchání Dhammě utiší vaše srdce. Není třeba, abyste se snažili něco si zapamatovat. Někteří z vás tomu možná nevěří, ale pokud je vaše srdce klidné a vy jen nasloucháte tomu, co se právě říká, přičemž zároveň nepřetržitě rozjímáte, pak budete jako magnetofon. Po nějakém čase, když se „zapnete“, tak tam všechno bude. Nebojte se, že by něco chybělo. Jakmile svůj magnetofon zapnete, všechno tam bude.

Zloděj a boxer

Lidé, kteří mají nesprávné porozumění, praktikují meditaci jako zloděj, který si poté, co byl dopaden, najme dobrého právníka, aby ho z toho dostal. Jakmile je však z toho venku, opět začne krást. Nebo jsou jako boxer, který byl zbit, a když se uzdraví, tak jde a znovu zápasí, což mu přinese jen nové rány. A tak to jde pořád dokola.

Účelem meditace je něco více než jen pouhé uklidnění čas od času nebo vyvážnutí z problémů – je to pochopení a vytržení z kořenů oněch příčin, které nás neustále zneklidňují.

Zloději a vrazi

Vaše tělo a mysl jsou jako tlupa zlodějů a vrahů. Neustále se vás pokoušejí zatáhnout do ohně chtivosti, nenávisti a zaslepenosti. Podvádějí vás skrze smyslové rozkoše. Volají na vás za dveřmi sladkými, lákavými hlasy: „Pojď sem, prosím tě, otevři a pojď k nám.“ A když otevřete dveře, tak vás zabijí.

Pevně utkaná síť

Poznejte své srdce a pečujte o něj. Je čisté, ale různé emoce je zabarvují. Ať je tedy vaše mysl jako pevně utkaná síť, která zachytí přicházející emoce a pocity. Dobře je prozkoumejte ještě předtím, než zareagujete.

Strom

Rozvíjení praxe v buddhismu lze přirovnat ke stromu. Strom má kořeny, kmen, větve a listy. Úplně každý list a větev včetně kmenu závisí na kořenech, které vstřebávají živiny a pak je posílají nahoru. Strom je ve své výživě závislý na kořenech. S námi je to stejné. Naše skutky a řeč jsou jako kmen, větve a větvičky. Mysl je jako kořen, který vstřebává živiny a posílá je dál, a ony zase přinášejí ovoce. Ať již se mysl nalézá v jakémkoli stavu, ať vychází ze správného či nesprávného názoru, projevuje onen onen správný či nesprávný názor i navenek ve skutcích a řeči. Proto je velice důležité vyživovat buddhismus praktickou aplikací nauky.

Stromy rostoucí stranou

Nařídil někdo stromům, aby rostly tak, jak rostou? Neumí mluvit, ani se nepohybují, a přesto rostou mimo překážky. Je-li někde nějaká překážka a růst by tam byl obtížný, odkloní se prostě stranou. Stromy od přírody nic nevědí. Chovají se podle přírodních zákonů, a přece vědí tolik, aby rostly směrem od nebezpečí a směřovaly k vhodnějším místům. Lidé jsou také takoví. Chceme překonat utrpení; a pokud to, co máme rádi, i to, co nemáme rádi, je utrpením, pak bychom se k tomu neměli příliš přibližovat, aby nás to nezavalilo. Přikláníme-li se směrem k Buddhovi, utrpení se zmenší a nakonec zcela zanikne.

Marnivost

Světští lidé většinou hovoří z pouhé marnivosti. Například je tu někdo, koho jste již dlouho neviděli, a pak se s ním setkáte ve vlaku: „To jsem rád, že tě vidím! Právě jsem myslel na to, že bych tě měl navštívit!“

Ve skutečnosti tomu tak není, ani jste si na něj nevzpomněli. Řekli jste to jen z pouhé radosti. A tak se to stalo lží. Ano, je to lhaní z nedbalosti. Je to jemnější forma lhaní, a lidé mají ve zvyku takto mluvit.

Toto však je také nečistota, na níž bychom měli pracovat, abychom se jí zbavili.

Hroznové víno

Rostoucí dítě je jako pnoucí víno, které se zachytí na nejbližším stromu. Nenásleduje žádný jiný strom nebo formu, bude to právě tento strom, jenž mu dá jeho tvar a směr.

Roste-li tedy strom rovně nahoru, pak i víno poroste rovně a nahoru. Je-li strom pokřivený, i víno bude takové.

Měli byste vědět, že výchova dítěte je ve skutečnosti dána spíše tím, jací jste a jak vás dítě vidí, než tím, co mu říkáte. Proto vaše praxe není jen vlastní, ale je také pro vaše děti... i ostatní kolem vás.

Sladké mango

Dhamma je přímo ve vaší mysli, ne v lese. Nevěřte druhým. Jen naslouchajte své vlastní mysli. Nemusíte chodit a hledat někde jinde. Moudrost je ve vás samotných, stejně jako zralé, sladké mango je již v malém, ještě zeleném mangu.

Sup

Řada lidí studovala na univerzitách a dosáhla různých titulů i světských úspěchů, a přesto shledává, že v jejich životě stále něco chybí. Ačkoli přemýšlejí o vznešených myšlenkách a jsou intelektuálně zdatní, jejich srdce jsou stále ještě plné zbytečných malicherností a pochybností. Jsou jako sup: létá sice vysoko, ale čím se živí?

Vodní buvol

Naše myšlení následuje smyslové předměty, kamkoli jdou. Ani jeden z těchto smyslových předmětů však není pevný a trvalý. Všechny jsou pomíjivé, neuspokojivé a prázdné. Když se objeví, pozorujte je a uvidíte, co se s nimi stane.

Je tomu jako s dohlížením na buvola na rýžovém poli. Když někdo hlídá buvola, nechá ho volně chodit kolem, neustále jej však pozoruje. Když se buvol přiblíží k rostoucí rýži, tak na něj zakřičí a buvol zase odejde. Neuposlechne-li, pocítí tvrdost hole. Člověk, dohlízející na buvola, si nemůže dovolit líně pospávat, nebo by se mu mohlo stát, že najde všechnu rýži sežranou.

Mysl je jako ten buvol a rostliny rýže jsou jako smyslové předměty. Ten, kdo ví, je jako onen vlastník. Při pozorování mysli je si ten, kdo ví, všeho vědom. Vidí, jaká mysl je, když následuje smyslové předměty, a jaká je, když je nenásleduje. Když ten, kdo ví, pozoruje takto mysl, pak vyvstane moudrost. Když se mysl setká s nějakým předmětem, tak ho uchopí, stejně jako se buvol zakousne do rýžových výhonků, když nějaké

uvidí. Proto ať jde mysl kamkoli, musíte na ni dohlížet. Když se přiblíží k rýžovým výhonkům, tak na ni zakřičte. Neuposlechne-li vás, dejte jí pořádně klackem.

Studna a sad

Abyste našli ve světě mír, musíte na tom pracovat. Je to stejné, jako když hledáte vodu pro studnu. Je tu, vy ji však musíte vykopat. Nebo je to jako sad, který je již vysazen – ovoce je zde, vy je však musíte natrhat. Samo vám jen tak jednoduše nepadne do úst.

Kláda

Nelze rozdělat meditaci na *samathu* a *vipassanu*. *Samatha* je utišení, *vipassaná* je rozjímání. Chceme-li rozjímat, musíme být klidní, a abychom byli klidní, musíme rozjímat, abychom poznali svoji mysl. Chtít oba druhy meditace od sebe oddělovat je totéž jako uchopit kládu uprostřed a chtít, aby se zvednul jen jeden konec. Oba konce se musí zvednout zároveň. Není možné je od sebe oddělit. V naší praxi není nutné hovořit o tom, že jedno je *samatha* a druhé *vipassaná*. Prostě to nazývejte praxí Dhammy, to stačí.

Nesprávná cesta

Nerozumíte-li pravdě utrpení a tomu, jak se jí zbavit, pak všechny články stezky budou nesprávné – nesprávná řeč i skutky, a nesprávné soustředění.

Je to stejné, jako kdybyste jeli do nějaké vesnice a vydali se omylem po nesprávné cestě. Ale shledáte cestování příjemné, a tak pokračujete v jízdě nesprávným směrem. Ať je ta cesta jakkoli pohodlná, nepřivede vás tam, kam máte namířeno.

Slovník pálijských termínů (sestavil Jakub Bartovský)

Adžán – (thaj.) učitel, od pálijského *áčarija*

arahant – zasloužilý, osvobozený jedinec

bhava – bytí, existence

Buddha – Probuzený, Osvícený

Dhamma – Buddhova nauka, Pravda

dhamma – věc, jev, stav

Mára – Smrt, Pokušení

nibbána – vyvanutí, vyhasnutí (plamenů chtivosti, nenávisti a zaslepenosti)

paññá – moudrost, porozumění
patiččasamuppáda – závislé vznikání (dvanáctičlenný řetězec)
samádhi – soustředění mysli (v meditaci)
samatha – utišení, uklidnění mysli (v meditaci)
sankhára – formace (formující aktivita či zformovaný stav)
sutta – řeč nebo rozprava Buddhy či některého z jeho žáků
Tipitaka – Trojí koš (pálijský kánon)
vipassaná – vhled

Z anglického originálu *A Tree in a Forest. A Collection of Ajahn Chach's Similes I, II* (Dhamma Garden, Taiwan)
Přeložil Jiří Černega

Vydalo nakladatelství DharmaGaia v Praze roku 1999
Odborná redakce Jakub Bartovský
Odpovědný redaktor Lumír Kolíbal

Přátelé Dhammy – <http://mujweb.atlas.cz/www/dhammafriends/>

OBSAH

[Úvod](#)

[Strom v lese](#)

[Tulák bez cíle](#)

[Banánová slupka](#)

[Slepec](#)

[Lahvička medicíny](#)

[Hrající si dítě](#)

[Kobra](#)

[Kokosová skořápka](#)

[Vaření](#)

[Šílenec](#)

[Sklenice vody](#)

[Přehrada](#)

[Hluboká díra](#)

[Špinavé prádlo](#)

[Sklenka na pití](#)

[Opilec](#)
[Kachna](#)
[Prázdný prostor](#)
[Rodina](#)
[Ryba](#)
[Hnojivo](#)
[Past na ryby](#)
[Oheň](#)
[Rybář](#)
[Baterka](#)
[Dálnice](#)
[Žába](#)
[Ovocný strom](#)
[Odpadová jáma](#)
[Tráva](#)
[Ruka](#)
[Dar](#)
[Díra](#)
[Dům](#)
[Žena v domácnosti](#)
[Šakal](#)
[Ryba a žába](#)
[Nůž](#)
[Dopis](#)
[Děravá střecha](#)
[Uzel](#)
[Naběračka](#)
[List](#)
[Poleno](#)
[Prkno](#)
[Červ](#)
[Mango](#)
[Lék a ovoce](#)
[Obchodníci](#)
[Olej a voda](#)
[Tůň](#)
[Termoska](#)
[Dešťová voda](#)

[Sirotek](#)
[Vůz](#)
[Sladké ovoce](#)
[Balvan](#)
[Trn](#)
[Tok řeky](#)
[Silnice](#)
[Sto od každého](#)
[Had](#)
[Šroub](#)
[Sazenice](#)
[Pavouk](#)
[Větve a kořen](#)
[Žíznivec](#)
[Past](#)
[Cestovatel](#)
[Stromy](#)
[Želva](#)
[Neoloupaná rýže](#)
[Vodní buvol](#)
[Koroptve](#)
[Dvůr plný zvířat](#)
[Socha Buddhy](#)
[Mraveniště](#)
[Ostrý nůž](#)
[Jabloňový sad](#)
[Jablka](#)
[Bambusové výhonky](#)
[Velký klacek, malý klacek](#)
[Slepec](#)
[Kočka](#)
[Vařená rýže](#)
[Most](#)
[Tělo a jeho půvaby](#)
[Pec na cihly](#)
[Stavba domu a barvení látky](#)
[Auta](#)
[Slepice v kurníku](#)

[Dítě](#)
[Pokřivený strom](#)
[Špinavý podnos](#)
[Dole, nahoře](#)
[Kapky vody](#)
[Kachna](#)
[Žížala](#)
[Zápach výkalů](#)
[Drahý předmět](#)
[Vnější bolák](#)
[Pád ze stromu](#)
[Padající listí](#)
[Rolník a matka](#)
[Míč](#)
[Přátelé](#)
[Ovoce v ruce](#)
[Ovocný strom](#)
[Popelnice](#)
[Sejití z cesty](#)
[Vlas, jenž zakrývá horu](#)
[Dobré zažívání](#)
[Na cestě do města](#)
[Hlavní nádraží](#)
[Vlas v polévce](#)
[Hala](#)
[Hrst bláta](#)
[Slepice nebo kohout](#)
[Hostitel a host](#)
[Bylinný lék](#)
[Žhavá železná koule](#)
[Žhavá železná tyč a cukroví](#)
[Hotel](#)
[Majitel domu](#)
[Nevědomé dítě](#)
[Olovo místo zlata](#)
[Batole](#)
[Kus ledu](#)
[Svědění hlavy](#)

Klíč
Opuštění dávného přítele
Něco jste ztratili
Ještěrka
Vypínač a miska
Lotosový list
Lotosy
Mango
Trhovkyně
Maso
Maso mezi zuby
Stonožka
Stonožka a kuře
Peníze, vosk a slepičí trus
Opice
Mraveniště červených mravenců
Stařenka
Starý lhář
Stará rohožka
Práce na rýžovém poli
Hosté na hostině
Šicí stroj
Zákusek
Sázení ovocných stromů
Jedovatá injekce
Rozzuřený tygr
Vzácné pero
Žhavé uhlí a pták
Nepokojná opice
Řeky a potoky
Provaz
Písek a sůl
Školák
Stavidlo
Stojatá, plynoucí voda
Tvrdohlavý kůň
Tříska v noze
Pařez

[Sladký dezert](#)

[Sladké papáje](#)

[Magnetofon](#)

[Zloděj a boxer](#)

[Zloději a vrazi](#)

[Pevně utkaná síť](#)

[Strom](#)

[Stromy rostoucí stranou](#)

[Marnivost](#)

[Hroznové víno](#)

[Sladké mango](#)

[Sup](#)

[Vodní buvol](#)

[Studna a sad](#)

[Kláda](#)

[Nesprávná cesta](#)

[Slovník pálijských termínů](#)