



**Buddhistická meditace**



TRITON



Roman Žižlavský

# **Buddhistická meditace**



**TRITON**

**Buddhistická meditace**

© Roman Žižlavský, 2008  
Cover © Renata Brtnická, 2007  
© TRITON, 2008

**ISBN 978-80-7387-184-0**

# Tradice Pa Auk

## 1. Vnor – *džhána*

Nyní bych už rád přiblížil konkrétní meditační přístupy. Bude se jednat o tradici kláštera Pa Auk a jeho opata Pa Auk Sayadaw, která klade velký důraz na systematický rozvoj soustředění, jež předchází meditaci vhladu, a na tradici Mahasi Sayadaw, která je zřejmě nejrozšířenější školou čisté *vipassany*. S oběma přístupy mám osobní zkušenost a mohu je tedy vcelku kvalifikovaně čtenáři představit.

Začínám s tradicí Pa Auk, i když jsem ji poznal později. Je v ní však pevně zakotven též rozvoj hlubokého soustředění, kterému se chci nyní v tomto textu věnovat. Systém meditace Pa Auk tvoří tři čas-



ti. Tím prvním je *síla*, morálka. Ta tvoří nezbytný předpoklad pro úspěšnou praxi, jak již bylo uvedeno výše, a v Pa Auk je na ni kladen opravdu důraz. Další oblastí rozvoje a kultivace je *samádhi*, koncentrace. To se děje praxí meditace *samatha*. Po úspěšném zvládnutí této praxe přechází adept k meditaci vhledu, která by díky silné schopnosti soustředění měla vrcholit v nejhlubším nahlédnutí reality a zažitím Nibbány. Takto velice stručně řečeno bych se nyní dostal k přiblížení rozvoje soustředění v meditaci *samatha bhávaná*.

*Samatha bhávaná* je meditace, při níž se cvičí soustředění myslí na jeden zvolený meditační předmět za účelem dosažení stavu „vnoru“, *džhána* v *páli* (absorption state v angličtině) Vnor je hluboké mentální ponoření, splynutí, sjednocení a má osm stupňů, čtyři hmotné a čtyři nehmotné *džhány*, které jsou v buddhistických písmech detailně popsány. Tato meditační pohroužení jsou stavy myslí mimo oblast činnosti pěti smyslů, jejich činnost je v nich zasta-

vena. Přestože všechny vnější smyslové vjemy ustaly, mysl zůstává aktivní, čilá a plně bdělá.

Vnory bývají popisovány jako zážitky spojené s pocity extáze, radosti, hlubokého klidu a povznesení. Stavby extáze, splynutí, jednoty zažívané při meditaci klidu mohou připomínat zážitky světců a meditujících z jiných spirituálních okruhů. Fungují totiž v podstatě na stejném principu koncentrace mysli na jeden předmět. Ať už se jedná o mantru, vizualizaci božstva či upnutí mysli k Bohu při modlitbě. V buddhistické praxi nejsou ovšem tyto hluboké stavy vyčištěnosti, klidu a sjednocení cílem samy o sobě. Nepřináší totiž ono kýžené osvobození a poznání. Hloubka a jasnost koncentrace je využita pro pečlivé zkoumání povahy existence a pro rozvoj vhledu. V buddhistických písmech je nejčastěji popisována kombinace praxe meditace klidu a vhledu. Setkáme se v nich ovšem i s metodou, která byla později nazvána praxe „holého vhledu“ – *sukkhā vipassana*. Jedná se o přímé a výlučné roz-

víjení vhledu bez předchozího rozvíjení soustředění. Tato metoda, jak bylo již uvedeno, je v současné době velmi populární, hlavně díky barmským meditačním školám. Hraje zde velkou roli skutečnost, že k rozvoji soustředění je třeba více času, chráněné, nehlučné prostředí, a také, že schopnost přirozeného zklidnění a ztišení se v dnešní uspěchané a hlučné době značně zmenšila. Tyto a další podobné skutečnosti vedly někdy k znevažování meditace klidu na úkor meditace vhledu. Toto pojetí ovšem neodpovídá vyváženosti Buddhovy Střední cesty a je třeba si uvědomit, že Buddha sám kladl na praxi *džhán* velký důraz. Stejně tak by bylo omylem se domnívat, že i pro praxi čistého vhledu není třeba síly soustředění. Nejčastěji jsem se setkal s názorem, že pro pokrok na cestě vhledu je nezbytné dosáhnout alespoň tzv. „přístupové soustředění“, *upačára samádhi*. Toto je úroveň koncentrace, kdy je mysl zralá pro první vnor, ale ještě v něm nespočine.

## 2. Anapána sati – praxe

K rozvoji meditace klidu a soustředění existuje množství technik, jen ze samotných sutt jich vychází 40. Některé z nich umožní prohloubit soustředění do všech džhán, jiné do prvních čtyř, a jiné jen k *upačára samádhi*. Meditující v Pa Auk mají volný výběr mezi těmito technikami, ale obecně se nejvíce doporučuje *anapána sati*, vědomé pozorování dechu.

Při praxi zaujmeme meditační pozici, můžeme se několikrát zhluboka nadechnout a vydechnout – pomůže nám to uvolnit se od případných napětí. Jinak ovšem svůj dech nikterak neovlivňujeme, necháme jej plynout zcela přirozeně. Na počátku meditace je také vhodné ukotvit se ve své tělesné skutečnosti, uvědomit si např. dotek nohou se zemí, dotek sedacích svalů s podložkou, dotek rukou, dotek rtů – jeden po druhém. Je důležité snažit se vnímat čistě jen tělesné vjemy přicházející z těchto doteků. Žádné

komentáře k nim nepřidáváme, a jestliže se mysl od nich kamkoli odkloní, co nejrychleji si to uvědomíme a vracíme se k vnímání doteku. Po takovém usazení se ve vlastním těle můžeme ještě vnitřním zrakem přehlédnout celou svou sedící pozici, uvolnit vědomě svalová napětí. Na počátku meditace je velmi vhodné zaujmout vědomý postoj, např. „nyní chci 30 minut věnovat svou pozornost jen všímání nádechu a výdechu, nic jiného teď pro mě není důležité, ničím jiným se nemusím zabývat.“ Potom klidně a pozorně přesuneme pozornost na svůj dech.

Kde ovšem dech pozorujeme? Obecně bývá nejvíce doporučováno sledovat dech v oblasti nosních dírek nebo v oblasti břicha,<sup>36</sup> či sledování prostě celého procesu dýchání jako takového. V Pa Auk je jako pracovní pole pro *anapána sati* chápána oblast nosních dírek, vjem, kdy dech vychází a vchází do nosu. Pokud jsme úplní začátečníci, je vhodné věnovat nějaký čas právě výběru místa pro sledování dechu. Poté co se rozhodneme pro jedno místo ke

sledování dechu, jemně a vytrvale u něj setrváváme svou pozorností. Toto místo se nám při meditaci stane hlavním polem působnosti všímavosti. V průběhu praxe jej pak neměníme, pokud chceme dosáhnout dobrých výsledků.

Oblast nosních dírek neopouštíme, protože zde můžeme jasně vnímat proces nádechu a výdechu. Naší úlohou je nyní sledovat přirozený tok dechu vědomě a neustále, bez přerušení nebo bez nezpozorovaného přerušení. Neměli bychom také sledovat dech na jeho cestě tělem nahoru a dolů, neboť to by tříštilo naši pozornost. Mohou se samozřejmě objevit různé rozdíly mezi nádechem a výdechem, např. mezi jednou a druhou nosní dírkou. Těchto rozdílů si můžeme všimnout, ale více se jimi nezabýváme. Snažíme se setrvávat co možná nejdéle u samotného dechu. Zaznamenáváme tok dechu v místě doteku a svou plnou pozorností jsme pouze u něj.

Je zcela přirozené, že nás dříve či později odvede od sledování dechu nějaký vjem – zvuk, myšlen-

ka, představa, tělesné nepohodlí apod. Není důvodu se kvůli tomu nějak znepokojovat nebo se dokonce rozčilovat. Stejně tak není na místě o těchto vjemech nikterak spekulovat a uvažovat. Prostě si je jen co nejrychleji uvědomíme a vrátíme se ke sledování dechu. Během sledování dechu si snažíme jasně a plynule uvědomovat proces dýchání, jak jej skutečně vnímáme. Postupně vyvíjíme schopnost „prosté pozornosti“, kdy čistě a bez komentáře zaznamenáváme probíhající děj.

Zcela zákonitě přichází různá vyrušení, často ve velké míře a odvádí mysl od přítomného vnímání nádechu a výdechu. Asi každý meditující se někdy dostane do stavu, kdy je meditační naladění rozbito do té míry, že má chuť vzdát cvičení. Děje se to hlavně díky velkým očekáváním, se kterými člověk k meditaci přistupuje. Hraje tu svou roli netrpělivost, meditující příliš chce „něčeho“ dosahovat. Zapomíná na fakt, že trpělivá a láskyplná pozornost věnovaná každému dechu jemně a přitom důsledně prohlubu-

je usazení mysli v přítomnosti, ve skutečnosti. Je to jako každé táhnutí pilou, které prohlubuje zářez, aniž bychom museli na pilu tlačit.

Pomocí pravidelné a vytrvalé praxe by měl být meditující schopen po nějaké době nabýt schopnosti nepřerušovaného (nebo zpočátku bez nezapomenutelného přerušování) sledování toku dechu po stále delší časové údobí. Až dokáže relativně bez problémů udržet soustředění cca 20 minut, bude schopen sledovat další podrobnosti v procesu dechu. Zřetelněji vyvstane např. fakt, že i krátký okamžik nádechu má své trvání v čase, má svůj začátek, střed a zakončení. Také si bude jasně vědom mezery mezi jednotlivými nádechy a výdechy. Toto je signálem vývoje v praxi. Meditující může začít vnímat další vjemy spojené s dýcháním, jako např. změny celkového svalového napětí, tendence houpat se či kývat, pocity podobné sjíždění a stoupání a jiné podobné vjemy a představy. Jakékoli prozkoumávání těchto jevů by však jen brzdilo pokrok v meditaci. Nevěnujeme



jim tedy žádnou zvláštní pozornost a vracíme se ke sledování dechu.

Meditující si také může všimnout, že jeho pozornost není stejně jasná a ostrá během všech tří fází dechu. Někomu může například, pokud sleduje konečnou fázi nádechu, uniknout začátek výdechu, nebo naopak, snaží-li se příliš dychtivě „chytat“ začátky každého nádechu či výdechu, snadno mu unikne doznívání předchozího dechu apod. Po tomto uvědomění může svou pozornost lépe rozprostřít na všechny fáze dýchání.

Postupně se může nadechování a vydechování zjemňovat, až se zdá, že zcela zmizelo. Nemá cenu hledat pak nadechování a vydechování tak, že bychom zkoumali důvody tohoto zmizení. Je-li mysl pevně ustálena na meditačním předmětu, jemná forma toku nadechování a vydechování se zase objeví. Budeme-li pilně a vytrvale pokračovat v praxi, poroste soustředěnost mysli a po přiměřené době se nám dech může v mysli zpředmětnit jako jednoduchý mentální

obraz, *nimitta*. Někomu se zjeví nadechování a vydechování jako hvězda nebo drahokam, hromádka perel, jako chomáč vaty, suk dřeva, obláček, květina, kolo vozu, kruh měsíce apod. Tato rozmanitost tvarů a předmětů závisí na rozdílech vjemového zpracování. Soustředění vyvinuté na podkladě této značky se nazývá „vstupní soustředění“, *upačára samádhi*. Pokračováním v plynulém pozorování dechu, jakoby plynutí s dechem, aniž bychom se zabývali vyrušeními či změnami v samotném procesu dýchání, povede pak dále do hlubších a hlubších úrovní soustředění až k úrovni plného soustředění vnoru, *džhány*.

### **3. Pokročilá stadia meditace klidu a vhledu v systému Pa Auk**

V systému meditace v klášteře Pa Auk je doporučeno zvládnout nejdříve hluboké meditační pohroužení, *džhány*. Je doporučeno obeznámit se přímou

zkušeností se čtyřmi prvními vnory. Rozdíly v jejich kvalitě lze popsat asi tak, že s každou džhánou jsou spojeny jí vlastní typy prožívání. Tak je to pro první džhánu počáteční a udržovací úsilí, vytržení (rapture) a štěstí spojené se soustředěním. Po opuštění počátečního a udržovacího úsilí se objeví druhá džhána, spojená s klidem, jednobodovostí, vytržením a radostí spojenou s odloučením. Po odeznění vytržení, extáze se meditující dostává do třetí džhány doprovázené vyrovnaností, všímavostí a čistou pozorností, prožívá štěstí těch, kteří dlí ve vyrovnanosti. Po opuštění potěšení a bolesti, po odeznění radosti a žalu se dostavuje čtvrtá džhána, která je za potěšením a bolestí, je očištěna vyrovnaností a všímavostí. Tolik k popisu džhán vypovídají sutty.

Po zvládnutí těchto vnitřních úrovní díky praxi anapána sati by měl meditující dokázat totéž i u dalších samathových předmětů koncentrace. Mezi tyto další objekty praxe patří např. 32 částí těla, 10 *kasin* – *kasina* jsou jednoduchá kola různých barev

nebo jsou skrze ně vnímány kvality jako oheň, voda, země, prostor, světlo. Dále mezi tradiční objekty pro rozvoj soustředění patří 4 nemateriální džhány, 4 božská dlení, 4 ochranné meditace ad. Zájemce o důkladný výčet a rozbor těchto předmětů stejně jako o podrobné seznámení se se systémem meditace v Pa Auk mohu odkázat na knihu opata Pa Auk Sayadaw s názvem Knowing and Seeing.

Rozebírat dopodrobna komplexní systém praktikovaný v Pa Auk není v rámci této práce, která slouží spíše jako uvedení do problematiky, možné. Co bych chtěl ale vypíchnout, je fakt, že k vlastní meditaci vzhledu přistupuje medituující většinou až po dosažení úrovně soustředění, kterých se při praxi čistého vzhledu většina medituujících ani nepřiblíží. Praxe vipassany pak vypadá také hodně jinak, než je zvykem na zásedech v našich zeměpisných šířkách. Zatímco u nás sledujeme vjemy bolesti ve ztuhlých končetinách a pilně nálepkujeme vyrušení jako „myšlení, myšlení“, tak medituující praktikující vipassanu v Pa