

Daniel Odier



Meditační techniky

*buddhistických
a taoistických mistrů*



MAITREA

Meditační techniky

Meditační techniky

*buddhistických
a taoistických mistrů*

Daniel Odier

Přeložila Lenka Adamcová



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Odier, Daniel

[Meditation techniques of the Buddhist and Taoist masters. Česky]

Meditační techniky buddhistických a taoistických mistrů / Daniel Odier ; z anglické verze

Meditation techniques of the Buddhist and Taoist masters přeložila Lenka Adamcová. --

První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2016. -- 209 stran

ISBN 978-80-7500-196-2

165.24 * 24 * 221.3 * 133 * 2-583 * 24-583 * 2-587.7 * 2-584.5 * 2-335

– meditační techniky -- buddhistické pojetí

– meditační techniky -- taoistické pojetí

– meditační techniky -- esoterické pojetí

– kontemplace

– buddhistická meditace

– duchovní zkušenosti

– duchovní cesta

– duchovní učitelé

– příručky

22/24 - Náboženství Dálného východu. Indická náboženství. Hinduismus.

Buddhismus [5]

Originální francouzská verze byla vydána pod názvem Nirvana Tao: techniques de méditation v roce 1974. Anglickou verzi vydalo nakladatelství Inner Traditions v roce 1986. České vydání zprostředkováno přes Montse Cortazar Literary Agency (www.montsecortazar.com). Všechna práva vyhrazena.

Daniel Odier

Meditační techniky

Meditation Techniques of The Buddhist and Taoist Masters

Copyright © Editions Robert Laffont, 1974

Translation © Lenka Adamcová, 2015

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2016

ISBN 978-80-7500-442-0 (Epub)

ISBN 978-80-7500-443-7 (Mobi)

ISBN 978-80-7500-441-3 (PDF)

KHEMPO KALU RINPOČHEMU

OBSAH

Úvod	IX
------------	----

ČÁST PRVNÍ BUDDHISMUS

1. Životy Buddhy	1
2. Základy buddhismu	21
3. Příprava na meditaci	35
4. Kontemplativní techniky hinajány	59
5. Kontemplativní techniky mahájány	89
6. Kontemplativní techniky vadžrajány	119
7. Kontemplativní techniky čchanu (zenu)	135
Mapa rozšíření buddhismu	161

ČÁST DRUHÁ TAOISMUS

8. Základy taoismu	167
9. Taoistické kontemplativní techniky	181
Poznámky	201
Vybraná bibliografie	205

Ú V O D

Omezením této knihy na kontemplativní techniky buddhismu a taoismu mám v úmyslu jít přímo k tomu podstatnému a nechat stranou všechno, co nemá přímý vztah s cestou, která vede k nirváně a k tau.

Většina knih věnovaných buddhismu si vybírá jednu konkrétní školu. Pak dopodrobna odhalují její doktríny, ale často se zastavují před prezentováním toho nejdůležitějšího – různých technik meditace.

V průběhu svých četných cest na Východ jsem se v klášterech každé navštívené školy snažil pochopit a žít to, co knihy málokdy popisují do detailů z toho důvodu, že orientalisté dávají přednost filozofickým studiím před přímým prožitkem.

Za účelem vzkříšení esence tohoto prožitku jsem se rozhodl naložit s tímto tématem s největší možnou pečlivostí a jasností a současně zachovat integritu svého zkoumání.

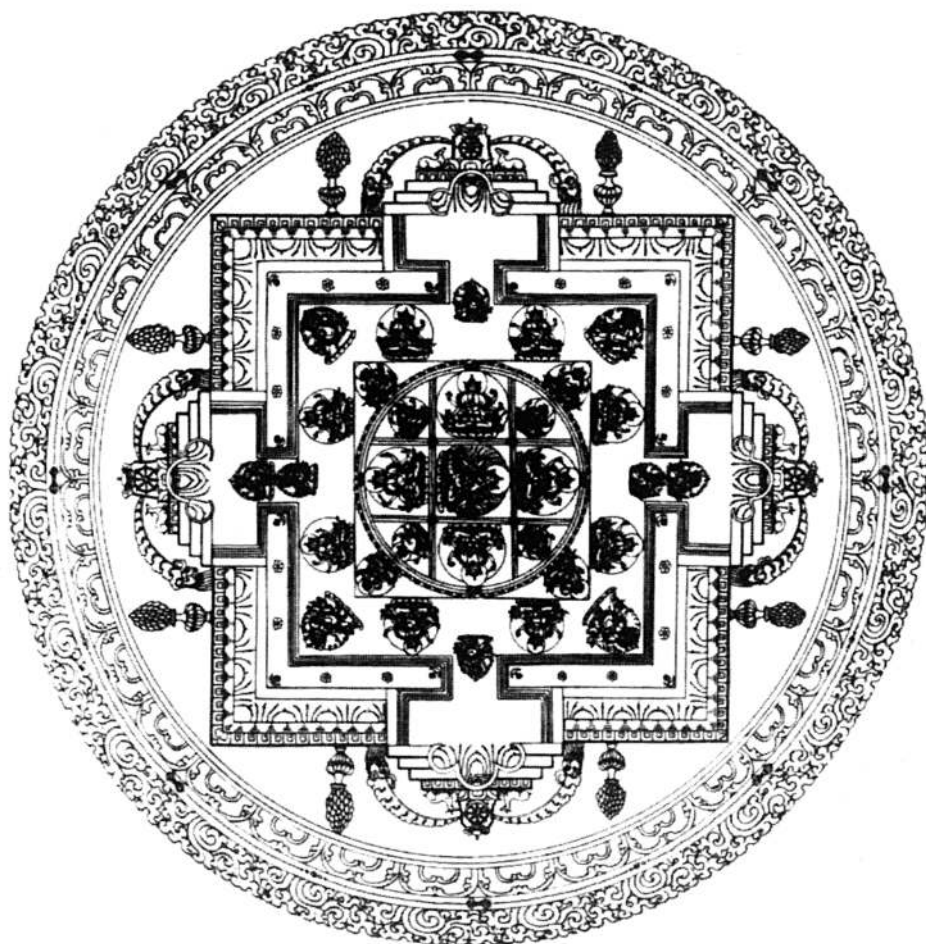
Přínos přímého fyzického prožitku spočívá v tom, že člověku umožňuje odložit stranou knihy a učení a setkat se s lidmi či mudrci, kteří jsou uskutečněním celé doktríny a jejichž přítomnost je nenahraditelná. Takové setkání samotné dokáže otevřít mysl zatíženou vědomostmi, aby mohla realizovat prázdnotu.

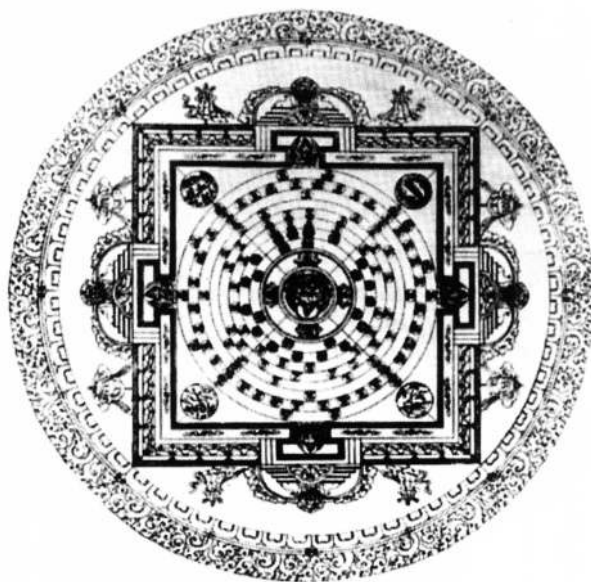
Setkání s mistrem, člověkem, který vyjadřuje všechno svou prostou přítomností, znamená otevřít se intenzivnímu a hlubokému převratu, jenž se valí jako přílivová vlna přes všechny představy, které by si člověk mohl o nějaké nauce vytvářet.

Poznámka překladatelky: u jmen a výrazů, u nichž není dohledatelná česká transkripce, ponechávám transkripci použitou autorem z důvodu zachování autentičnosti textu.

ČÁST PRVNÍ

BUDDHISMUS





Na jeho lebce bude výstupek. Jeho vlasy spletené přes pravé rameno budou blankytně modré. Na jeho širokém, hladkém čele mezi obočím bude malý vystoupilý kroužek stříbrných chloupků. Jeho oči stíněné dlouhými řasami, jako má jalovice, budou velké, bílé a černé. Jeho ušní lalůčky budou třikrát tak dlouhé než obvykle. Bude mít čtyřicet pevných identických zubů, které budou skrývat dlouhý a úzký jazyk, což mu poskytne vynikající chuťový smysl. Jeho čelisti budou mít sílu lva. Spolu s jemnou, zlatavou kůží bude mít pružné, pevné tělo jako stonek áronu, velký hrudník jako prsa býka, oblá ramena, pevná stehna, gazelí nohy a sedm dobře rozložených, vystupujících kontur. Jeho ruce budou velké. Jeho paže volně svěšené podél těla se budou dotýkat kolen. Jeho extrémně dlouhé prsty a palce budou spojené tenkou membránou. Jeho vlasy porostou pramen po prameni a chloupky na jeho pažích porostou vzhůru. Co potřebuje být skryté, takovým zůstane. Jeho paty

budou silné a jeho dlaně hladké. Pod každým jeho chodidlem se bude nacházet kolo o tisíci paprscích a on bude stát dokonale vzpřímený na symetricky stejných chodidlech. A jeho řeč bude mít zvuk řeči Brahmovy.¹



ŽIVOTY BUDDHY

Díky pečlivému výzkumu, hloubkovému studiu a srovnávání původních textů a informací získávaných z archeologického výzkumu je o životě Buddhy možné učinit několik konkrétních prohlášení.

Buddha se narodil roku 556 před naším letopočtem v Kapilavastu, jedné malé vesnici v Nepálu, v regionu Tirai. Patřil ke kmeni nazývanému Šákvové, jehož byl jeho otec králem. Neexistují žádné informace o tom, zda byl Buddha Árja, nebo byl asijské rasy. Když mu bylo přibližně sedmadvacet let, opustil Kapilavast a stal se putujícím asketou. Nedaleko vesničky Uruvéla (Bódhgaja) v Indii, asi sto kilometrů od Patny, vstoupil do jeskyně a praktikoval neobyčejně přísný meditativní asketismus. Ve věku přibližně sedmatřiceti let dosáhl osvícení a odešel do Benáresu (Váránasí); tam našel pět asketů, kteří se stali jeho prvními žáky. V Benáresu také přednesl své první kázání, v němž odhalil Čtyři pravdy a Cestu vysvobození, Vznešenou osmidílnou stezku. Buddha dál šířil své učení mezi stále se rozšiřující množstvím žáků a založil sanghu, společenství mnichů. V oblasti kolem Patny umožnili lidé z bohaté vrstvy prostřednictvím svých darů vybudování několika center, kde Buddha a jeho žáci přebývali v období monzunů, které jim znemožňovaly cestování. Po životě stráveném vyučováním Buddha zemřel ve věku jednaosmdesáti let, a to po nemoci nebo následkem otravy. Učení Buddhy bylo

předáváno ústně zhruba čtyři sta let, než bylo sepsáno spolu s komentáři nashromážděnými v průběhu následujících staletí.

LEGENDÁRNÍ ŽIVOT

Přestože životy velkých iniciátorů lidstva byly víc vnitřní než vnější, jejich žáci byli schopni poskytnout velmi přesné záznamy o jejich učeních. Jejich představitivost však musela kompenzovat neznámé detaily ze života jejich mistrů.

Buddha tomu neunikl o nic víc než Ježíš. Vše začíná panenským zrozením a kulminuje v příslibu budoucího návratu.

Májádeví, čistá a zářivá, se po prorockém snu a řadě zázračných znamení provdává za krále Šuddhódanu a následně je přenesena bohy na vrchol Himálaje, kde jeden strom žene do výhonů. Nebeští služebníci vedou Májádeví do zlatého paláce, kde spatřuje žlutého slona se šesti kly a růžolící hlavou. Poté, co slon královně obětuje lotos, který drží v chobotu, toto zázračné zvíře jedním ze svých klů probodne královně, jež přitom nic necítí, pravý bok.

O deset měsíců později si královna skrytá houštím listů lehá k patě fíkovníku. V okamžiku je země pokryta hustou travou, z níž vyráží deset tisíc lotosů. Aniž by pocítila nejmenší bolest, vynořuje se z jejího pravého boku Buddha. Jeden obří lotos mu slouží jako lůžko. Buddha se zvedá a dělá postupně sedm kroků k severu, jihu, východu a západu a ujímá se vlastnictví světa. Oznamuje své poslední vtělení a prohlašuje, že osvobodí člověka od utrpení způsobovaného narozením, stářím a smrtí. Jakmile dítě dokončí tuto řeč, stává se podobné ostatním dětem.

Mladý princ Siddhártha brzy ohromuje učitele a mudrce rozsahem svých vědomostí. Nikdo se mu nevyrovná ve sportech, jako je jízda na koni a lukostřelba. I přesto mladý princ tráví dlouhé

hodiny v nádherných palácových zahradách, kde poblíž jezírek pokrytých lotosy upadá do nádherných kontemplací. Jednoho dne jde Siddhártha se svým otcem do polí, kde ho otec učí obdivovat husté brázdy, které zůstávají za pluhem. Mladý princ vidí krásu celého toho výjevu, uvědomuje si ale také utrpení buvola, strádání rolníka a smrt červů přeseknutých ostrým radlice pluhu. V přírodě vidí, že zákon přežití těch nejschopnějších znamená boj o život. Jeho láska ke každé známce života je tak silná, že žádá svého otce, aby mohl zůstat tam, kde je, a meditovat. Navzdory pohybu slunce ho stín stromu stále chrání a Siddhártha poznává svou první extázi.

Král ohromený zvláštním přístupem svého syna si vzpomíná na proroctví jednoho bráhmna: „Rozhodne-li se pro život putujícího askety, dosáhne po mé smrti osvícení a zachrání svět!“ Zahlédl právě první známky této síly, jež v budoucnosti odvede syna z jeho království?

Po návratu do paláce král přikázal, aby se kolem mladého prince už nevyskytl žádný podobný negativní výjev, který by mohl vyvolat takové rozjímání. Nechává vybudovat tři paláce, v nichž si Siddhártha užívá těch nejvytříbenějších potěšení. Občas však Siddhártha uniká ze svých bohatství překypujících paláců a odchází do zahrad, kde v chýši spletené z větví vstupuje do stavu extáze.

Jednoho dne přichází na okraj parku a přes uspořádané květinové záhony spatřuje divokou hojnost džungle. Tam se poprvé setkává s nějakými askety. Jaká síla to přebývá v těchto bytostech s pohledem zářivějším než vzácné drahokamy?

Král, vědom si melancholie svého syna, se domnívá, že je čas najít mu manželku. Vybírá mu ty nejkrásnější mladé ženy ze své kasty, jež jsou princovi představeny při hostině. Mezi sto osmi kandidátkami, jedna je krásnější než druhá, jen ta poslední – Gópa Jašódhara – upoutává Siddhárthovu pozornost.

„Tak, jako skryté semínko klíčí z půdy po dlouhém suchu, jejich dřívější láska se okamžitě probudila. Už spolu byli tolikrát spojeni jako muž a žena, tygr a tygřice, popínavá rostlina a orchidej, vítr a pírkó, hora a řeka...

Setkání myslí: není třeba, aby si vzpomínal na koloucha, kterého pro ni ulovil v lese, a není potřeba, aby si ona vzpomínala na bouři, která je opilé láskou na třiatřicet dní uvěznila v jeskyni nad rozbouřenou řekou. Dokud se kolo znovuzrození otáčelo, tak to, co bylo, v nich žilo dál.⁴² Poté, co porazil své soupeře v různých soutěžích v běhu, lukostřelbě a boji s mečem a ve vědomostních soutěžích, oženil se Siddhártha s krásnou Gópou. Za tři měsíce král nechal postavit palác ještě krásnější než ty tři předchozí, aby si Gópa a princ mohli užívat těch nejintenzivnějších potěšení. V noci řemeslníci budují zeď kolem tohoto ráje, takže princ je obklopený začarovaným kruhem, kde vše je mladistvé a krásné. Král dává rozkazy: všechno, co by mohlo být vnímáno jako nemoc, stárnutí a smrt musí být udržováno mimo dosah jeho syna. Jakmile tanečnice dává najevo nejmenší známky únavy, musí být okamžitě nahrazena jinou. Mezi stěnami paláce se nenachází ani jediná vadnoucí květina, suchý list nebo lampa se skomírajícím plamenem.

Gópa brzy zjišťuje, že přivede na svět syna. Siddhártha sám v jedné vizi spatřuje význam svého poslání na zemi. Rozkazuje, aby mu připravili jeho kočár a aby byl odvezen do města, které je tedy vyzdobeno girlandami květin. Staří lidé a otroci jsou před ním ukryti a celé království je změněno na místo štěstí a krásy. Pak se ale před kočárem najednou objevuje odpudivě šeredná lidská bytost na prahu smrti.

Za noci Siddhártha v přestrojení uniká do vesnice a vidí ji v jejím obvyklém stavu. Spatřuje pohřební průvod, za nímž jde až na místo zpopelnění. Tělo se uprostřed plamenů a dřeva vztyčuje

a jeho lebka exploduje v zápachu spáleného masa. Když se princ vrací, je celý palác zachvácen vyčerpaností: květy se neotevírají, hudební nástroje jsou tiché a ženy se zdají unavené.

Siddhártha medituje o tom, co viděl. Drží Gópu dál od svého lože a ženy ani přes veškerou smyslnou přitažlivost, kterou projevují před svým milovaným princem, nejsou schopné jej vytrhnout z jeho hlubokého rozjímání.

Jedné noci, poté, co ho bavili hudebníci a tanečnice, Siddhártha upadá do spánku. Uprostřed noci se najednou probouzí do děsivé scény. Napůl spící ženy vypadají jako mrtvoly a vzácné hedvábí zakrývající jejich zchátralá těla už není ničím víc než cáry bezbarvých hadrů. Jejich otevřená ústa odhalují zkažené zuby, jejich hlavy jsou plešaté a z jejich těl se line odpudivý pach. Siddhártha spěchá do pokoje Gópy. Ta se nezměnila. Její tělo a tvář jsou stejně nádherné jako vždy.

Za noci, pod hvězdným nebem Siddhártha opouští na bílém koni palác. Projíždí spící vesnicí a rychle ji nechává za sebou. Za svítání nedaleko řeky Anoma na hranici království zanechává svého koně a své princovské šaty vyměňuje za oděv s lovcem oblečeným do hadrů; pak si jedním pohybem meče usekává cop svých vlasů. Cop letící vzduchem se vznáší k nebi a mizí.

Osvobozený od vějíček smyslových potěšení a bohatství se Siddhártha vydává na pláň Gangy. Prochází džunglí, pouštní oblastí a obdělávanými poli; jeho mysl, nyní osvobozená od všech vzpomínek, se otevírá novému vytržení.

Po několikadenním putování Buddha přichází do vesnice Vaišálí, kde se stává následovníkem učení proslulého bráhmna jménem Álára Kálama. Poté, co vyslechl filozofovu důmyslnou doktrínu, v níž vše má své pevné místo, Siddhártha zpochybňuje jeho učení:

„Vůbec jste nepronikl do mého srdce, protože jsem nenašel ani soucit s utrpením ani cestu k jeho vyléčení. Já hledám osvobození

člověka, a vy, vy se ani nestaráte o to, jestli došlo ke změně tíživé situace člověka. Neusilujete o nic jiného než o moc a jediné podrobení si bohů je pro vás důležité.“³

Později se setkává s mudrcem, za kterým přicházejí věřící z celé Asie a o němž žáci říkají, že je inkarnací Rámy. Poté, co Siddhártha vyslechl mudrce Uddaku, mu říká:

„Jsem přesvědčený, můj ctihodný mistře, že cesta, kterou ukazujete, mě nedoveďe k nezájmu o půvaby světa, ani k netečnosti vůči vášním, ani ke klidu duše. Nenaleznu na ní žádný konec proměnlivosti bytí. Moje putování proto musí pokračovat, dokud nenajdu tu pravou cestu.“⁴

Pět mužů následuje Buddhu s přesvědčením, že je tento asketa dovede do onoho světa. On však ještě nedosáhl osvícení a s urputným odhodláním se izoluje v jeskyni nedaleko Rádžagrhy. Zapomíná na tygry, supy a hady hojně se vyskytující v této oblasti a hrouží se do přísného asketismu, který ho přivádí téměř na práh smrti. Jeho pět společníků znavených čekáním na učení, jež dosud nebylo zformulováno, Buddhu opouští a vysmívají se jeho záměrům. Mudrc pak pokračuje do oblasti Uruvéla, kde příjemnost krajiny, zelené údolí situované mezi dvěma řekami Nairaňdžaná a Mohana, kontrastuje se strohostí jeskyně. Jednoho dne potkává hráče na sitár a toto setkání inspiruje jeden z principů jeho budoucích učení: velmi silně napjatá struna se přetrhne a velmi uvolněná struna nebude správně vibrovat. Správný způsob je střední cesta. To samé platí pro tělo. Velmi intenzivní asketismus ho zničí a příliš mnoho potěšení mu bude bránit ve vibrování: správná je střední cesta.

Jakmile se zotavil z odříkání, které málem vedlo k jeho smrti, začíná Buddha znovu cestovat a navštěvuje několik různých oblastí.

Poté, co obdržel příznivé znamení, si vybírá jeden fíkovníkový strom, pod nějž usedá s končícím dnem a rozhoduje se zemřít tam,

kde je, jestliže jeho meditace nepovede ke konci utrpení. Pralesní zvěř, z níž jsou vidět pouze oči na okrajích mýtiny, Mudrce pozoruje. Pohyby a zvuky utichají a celý vesmír očekává probuzení Buddha, který sedí na polštáři z chladné trávy, jež pod ním během chvíle vyrostla.

Na tom místě Buddha zažívá démonické síly Máry, který se ho snaží přinutit, aby od svého obtížného úkolu ustoupil. Proč zachraňovat svět, nestačí zachránit sám sebe? Po dlouhé přehlídce démonských sil Mára neschopný oslabit Buddhovo odhodlání posílá Kamu, boha smyslné vášně, a ten asketovi nabízí krásu vlastních dcer.

Mára tváří v tvář tomuto neproniknutelnému odhodlání rozpoutává hrozivou bouři s hustým deštěm, hromy a blesky, aby narušil asketovu meditaci. Z oblohy padají meteority a šípy se mění v květiny, než spadnou kolem askety.

V průběhu první noci Mudrc vidí pět set padesát minulých existencí. Každá z nich je popsána v *Džátace (Jataka)*, v Asii velmi oblíbené sbírce příběhů, která se používá k uvádění dětí do buddhistických učen:

Před dávnou dobou, když král Brahmadatta vládl Váránasí, byl Bódhisattva inkarnovaný do rodiny farmářů. Když dospěl, vydělával si na svou obživu farmařením.

V té době žil jeden kupec, který chodíval na trh se zbožím naloženým na zádech svého osla. Když dorazil na nějaké místo, sundal své obchodnické propriety z oslových zad, přehodil oslovi přes záda lív kůži a pustil ho mezi rýžová a ječná políčka.

Když osla zahlédli hlídači polí, řekli si:

„To je lev!“

A neodvažovali se k němu přiblížit.

Pak jednoho dne obchodník došel na okraj jisté vesnice, a zatímco si připravoval snídani, přehodil přes osla lví kůži a pustil ho do ječného pole. Hlídači pole považovali osla za lva, a aniž by se k němu odvážili přiblížit, běželi do vesnice, aby všechny zburcovali. Všichni vesničané vzali do rukou zbraně. Troubili na roh a tloukli do bubnu a s velkým rámusem se vrátili k poli.

K smrti vyděšený osel začal hýkat. Když pak Bódhisattva zjistil, že se jedná o osla, přednesl tuto první sloku:

To není řev lva,
ani tygra nebo pantera!
Převlečen v kůži lví
to jen nešťastný osel hýká.

Vesničané si uvědomili, že to je osel, a poté, co mu ranami holí zlámali kosti, odešli se lví kůží.

Pak dorazil obchodník. Když viděl, že jeho osel je na pokraji smrti, přednesl tuto druhou sloku:

Po dlouhou dobu tenhle osel
pojídat mohl zelený ječmen
převlečen v kůži lví,
však jeho výkřik ho uvrhnul v neštěstí.

Když tohle řekl, osel zemřel. Obchodník ho nechal na místě a odešel.⁵

V průběhu druhé noci Buddha objevuje spletnost univerza. Vidí galaxie, různá slunce, prostor, čas, hmotu a prázdnotu, jež ji stvořila. Vidí velké útvary na pokraji zániku, meteory, komety, živé hvězdy a mrtvé hvězdy. Tak, jako se duha rozprostírá po obloze, nekonečnost času se rozprostírá před ním: minulost a budoucnost,

kosmická období vývoje a rozkladu. Životní cyklus se mu zjevuje na kosmické úrovni. Vidí, jak smrt plodí život, temnota světlo a neurčitě formu v kontinuitě znovuzrození.

V průběhu třetí noci se mu jasně zjevuje království přírody a její zákony. Ničení života ve prospěch záchrany života, jako když mu jeho otec poprvé ukázal pluh prořezávající zemi, se mu nyní jeví v odlišném světle: lvice zabíjející gazelu, aby nasýtila své mladé, jedná v harmonii s vlastní přirozeností, pták, jenž sezobává červa, a had, který polyká malé savce, nejednají proti vlastní přirozenosti.

V průběhu čtvrté noci se vynořují nové vize z těch, které předcházely, a odhalují utrpení a to, jak je výsledkem lidského života a neoddelitelným společníkem vnímání. Vidí strach člověka z jeho vlastní podstaty. Ve snaze uniknout z utrpení se člověk oddává smyslovému a mentálnímu potěšení, pouze ale znovu vytváří ještě větší utrpení. Hledání člověka se ubírá jedním směrem: chce se osvobodit od utrpení. Způsoby, které používá, jsou povrchní. Ani když se oddává náboženství, nenachází mír. Pak je Buddhovi odhalena vize Čtyř vznešených pravd.

1. Zlo je kontakt těla, mysli a vědomí, jenž vytváří iluzorní chápání světa.
2. Původem zla je osud, příčina znovuzrozování.
3. Ustání zla je ustáním touhy.
4. Život vedoucí k ustání zla je životem Osmidílné stezky: správného nahlížení, správného záměru, správného konání, správné řeči, správného způsobu obživy, správného usilování, správné všímavosti, správné meditace.

Následně Buddha znovu prochází Dvanácti překážkami, příčinami utrpení. Pak uskutečněním opačné cesty ukazuje cestu osvobození.

Cesta úplného vykoupení je nyní osvětlena. Buddha vstupuje do nejhlubší extáze. Osvícení ho osvobozuje od nutnosti jakéhokoli utrpení nebo dalšího znovuzrozování.

Země se dvanáctkrát otřásá, jeden dech proniká světem a světlo ho prozařuje. V tomto vzácném okamžiku veškeré zlé konání ustává. Každý cítí světlo v sobě. Zvířecí svět zůstává klidný, a zatímco božstva se radují, démoni bědují. A ve svém paláci Gópa nahlíží, že princ došel nejvyššího osvobození.

Zatímco je Buddha v extázi, zůstávají po sedm týdnů jeho tělo a mysl dokonale klidné. Zlomyslná božstva se ho však už pokoušejí donutit, aby se vzdal svého učení. Svého cíle dosáhl, tak proč setrvávat na této zemi kvůli šíření poselství o osvobození? Nirvána čeká!

Po devětačtyřiceti dnech Buddha ukončuje své rozjímání a rozhoduje se předat světu tajemství osvobození.

Hledá člověka, který má vznešenou mysl vhodnou pro úplné porozumění a uvažuje o mudrci Álárovi, bráhmanovi, jehož učení předtím následoval. Zjišťuje ale, že Álára již zemřel. Pak uvažuje o pěti žácích, kteří mu byli oddaní po šest let. Ti jsou v Jelení oboře v Benáresu.

Dostává se mu chladného přivítání. Dozvěděl se něco? Pak konfrontování se slovy někoho, u něž jsou schopni rozpoznat alespoň jeho velikou skromnost, se otevírají Světlu.

„Já jsem Svatý, Dokonalý, nejvyšší Buddha. Naslouchejte mi, ó mnichové! Cesta úplného osvobození byla nalezena.“ Pak jim odhaluje Čtyři vznešené pravdy, Osmidílnou stezku a úskalí příčiny a následku.

Právě v Jelení oboře v Benáresu Buddha poprvé šíří své učení. Dnem a nocí se věrní shromažďují, aby si vyslechli toto převratné poselství.

Brzy Buddha shromažďuje šedesát žáků. Pak odchází z Jelení obory do Uruvély a na této cestě učí svou doktrínu tři muzikanty, kteří ho budou od té chvíle následovat a hrát extatickou hudbu, když on pronáší svá kázání.

Dary od laiků umožňují vybudování dvou sídel v Šrávastí a Rádžagríze (dnes Rádžgir, *pozn. překl.*), z nichž Buddha a jeho žáci budou neúnavně šířit doktrínu na sever a na jih.

V průběhu čtyřiceti let Buddhova vyučování počet jeho žáků stále narůstá. Od vesnice k vesnici, spolu se zázračnými uzdraveními, Buddha vede muže, kteří mu naslouchají, až k pochopení prázdnoty světa a prázdnoty jevů. Jak se jeho žáci postupně rozvíjejí, popisuje a prohlubuje Buddha své učení, které kulminuje v koncentračních a meditačních cvičeních, jež budou vysvětlena v následujících kapitolách. Pro ty, kteří mu naslouchají, vytváří ten nejryzejší nástroj, který může člověk využít pro své vykoupení, a ukazuje, že on sám vděčí za své odhalení zákona meditačním cvičením, jimž se věnuje. Významný úspěch, jehož Osvícený dosáhl, se neobejde bez probuzení nenávisti a žárlivosti. Dévadatta, nešťastný ze své porážky v době soutěžení předcházejícího svatbě Gópy a Siddhárty, se Mistra obzvlášť intenzivně snaží zdiskreditovat. Jeho machinace se však mívají účinkem. Pokouší se Buddhu zabít tak, že na něj pouští rozzuřeného slona zvyklého rozdrtit hlavu těm, kdo jsou odsouzeni k smrti. Pout zbavený slon se však při spatření Mudrce stává mírným.

Dévadatta zkouší další útočné taktiky, nikdy ale neuspěje.

Dévadatta však není jediným Buddhovým nepřitelem. Džainisté (též džinisté, *pozn. překl.*) také bojují proti buddhismu, který se vyvíjí paralelní cestou s jejich náboženstvím.

Jednoho dne Dokonalý dostává zprávu, že jeho otec se obává, že zemře dřív, než spatří svého syna a bude moct získat prospěch

z jeho učení. Buddha doprovázený mnoha žáky se vydává do Kapilavastu. V počtu dvaceti tisíc lidí pozvolna postupují k malému království. Vše je vyzdobené a město čeká na návrat prince, jenž v posledním stadiu své pouti cestuje vzduchem. Dav vyhlíží světského krále a místo toho spatřuje nuzně oděného muže, unaveného životem plným vyučování a obtížného cestování. Samotný král je znepokojený vzezřením svého syna. Pouze Gópa chápe velkolepost svého manžela a té samé noci, když se s ním znovu setká, dosahuje osvícení, aniž by jí Buddha musel odhalit své učení. (Toto přímé předání bývalo v počátcích buddhismu dosti časté a Tibeťané říkají, že k němu ve výjimečných případech dochází i dnes, pokud jsou mistr a žák spojeni ve stejné prázdnotě.)

I Buddhovu synovi se dostává učení. Kousek po kousku se ostatní princové zřikají falešných radostí dvora, aby následovali cestu Mudrce. Obyčejný lid naslouchá jeho učení a mnozí jsou zasaženi Světlem. Buddha přijímá do společenství ženy a stanovuje jim velmi přísná pravidla. Před opuštěním Kapilavastu vydává zákon Pěti páramitá (dokonalostí neboli ctností, *pozn. překl.*), který musí jeho žáci dodržovat:

„Buďte soucitní a respektujte veškerý život, ať je jakkoli nepatrný. Potlačte v sobě nenávist, chamtivost a zlost.

Dávejte a přijímejte svobodně, neberte si ale nic nesprávným způsobem, prostřednictvím násilí, podvodu nebo nepravdivých tvrzení.

Nikdy nelžete, a to ani v situacích, kdy se to jeví jako ospravedlnitelné.

Vyhýbejte se drogám a nápojům, které jitrí mysl.

Respektujte manželku druhého a neuskutečňujte žádné nemanželské pohlavní akty, ani žádné pohlavní akty nepřírozené.

Toto je pět pravidel vašeho života pro každý den.“

Poté, co čtyřicet let vyučoval, se Buddha ve věku jednaosmdesáti let cítí unavený. Dál pokračuje ve svém vyučování navzdory nemoci, která u něj propuká. Nedaleko vesničky jménem Kusinára (Kušinagara) si lehá na zem mezi dva osamocené stromy uprostřed pole. Kovář připravuje jídlo pro mnichy a Buddhu. Aby Mudrci prokázal úctu, předkládá mu maso.

Právě toto jídlo, jak praví legenda, bylo příčinou Buddhovy smrti. Buddha cítí, že se blíží jeho konec a zůstává o samotě s Ánandou, svým oblíbeným žákem. Toto jsou jeho poslední slova, jak je uvádí *Maháparinirvána sútra*:

Pak Vznešený promluvil ke ctihodnému Ánandovi: „Ó Ánando, neuvažuj tak, že už nemáme slovo svého zemřelého Mistra a že už nemáme svého Mistra. Ó Ánando, neuvažuj o věcech tohoto druhu. Doktrína a metoda, které jsem vyučoval a poskytoval k nim komentáře, budou vašim mistrem, až já odejdu. Navíc, ó Ánando, po mém odchodu už se mniši nebudou muset klanět a jeden druhého nazývat Přítelem, jak to dělají dnes, ale mladší mnich bude muset být starším mnichem osloven svým vlastním jménem nebo svým příjmením nebo titulem Přítelem. Starší mnich bude muset být mladším mnichem zván titulem Ctihodný nebo Pán. Po mém odchodu, ó Ánando, pokud si to komunita přeje, může zrušit druhotná a méně významná pravidla.“

Pak Vznešený v pravdě takto promluvil k mnichům: „Kromě toho, ó mniši, pokud některý z vás stále cítí pochybnosti ohledně Buddha, Doktríny, Společenství, Směru nebo Cesty, zeptejte se mě, abyste později nelitovali a neříkali:

„Když zde náš Mistr byl, nezkusili jsme se ho zeptat tváří v tvář.“

Když takto promluvil, zůstali mniši potichu. Třikrát Vznešený zopakoval svou žádost a třikrát mniši zůstali potichu. Pak řekl:

„Tedy, ó mniši, je to kvůli respektu k vlastnímu Mistrovi, že se ho žádný z vás nezeptá a hovoří s některým ze svých společníků?“

Mniši opět zůstali potichu. Pak Ctihodný Ánanda řekl Vznešenému:

„Je to báječné, ó Ctihodný, je to úžasné, ó Ctihodný! Jakou jistotu cítím v této komunitě mnichů! Ani jeden mnich neprožívá pochybnosti ani nejistotu ohledně Buddha, Doktríny, Společenství, ani Směru nebo Cesty.“

„Jistota, kterou vyjadřuješ, ó Ánando, je podřízená moudrosti Tathágaty. Není skutečně žádný mnich v této komunitě, jenž by cítil pochybnosti nebo nejistotu ohledně Buddha, Doktríny, Společenství nebo Směru nebo Cesty, protože i ten poslední z pěti set mnichů pronikl do Pravdy. V důsledku toho se vymanil ze zákona znovuzrokování do neštěstí a místo toho setrvává na cestě Vykoupení a jako svůj cíl má úplné Probuzení.“

Pak v pravdě Vznešený takto promluvil k mnichům:

„Nyní, ó mniši, vám pravím toto: Součásti Já jsou podrobeny rozpuštění. Svědomitě usilujte o dosažení svého cíle!“

Taková byla poslední slova Tathágatova.

Pak Vznešený vstoupil do první meditace. Opustil první meditaci a vstoupil do druhé meditace ... třetí meditace ... čtvrté meditace ... oblasti nekonečného prostoru ... oblasti nekonečného vědomí ... oblasti zaniknutí ... oblasti, kde není vnímání ani absence vnímání ... ustání pocitů a vjemů.

Pak se Ctihodný Ánanda zeptal Ctihodného Anuruddhy:

„Ó, Ctihodný Anuruddho, Vznešený již úplně odešel?“

„Ne, Příteli Ánando, Vznešený ještě úplně neodešel. Dosáhl ustání pocitů a vjemů.“

Pak Vznešený opustil oblast ustání pocitů a vjemů, vstoupil do oblasti bez vnímání a absence vnímání ... oblasti zaniknutí ... oblasti nekonečného vědomí ... oblasti nekonečného prostoru ... čtvrté meditace, třetí meditace, druhé meditace, první meditace. Poté, co opustil první meditaci, vstoupil do druhé meditace ... třetí meditace ... čtvrté meditace. Bezprostředně poté, co opustil čtvrtou meditaci, Vznešený již úplně odešel.

Jakmile Vznešený úplně odešel, došlo k velkému zachvění země, strašlivému a hrozivému, a propuklo dunění nebeských bubnů.



Je to, ó mniši, oblast, kde není země ani voda ani oheň ani vítr; není to říše nekonečného prostoru ani říše nekonečného vědomí ani říše nicoty ani říše bez vnímání nebo absence vnímání ani tento ani jiný svět ani slunce ani měsíc. Hovořím o této říši jako o ani opouštění ani přicházení ani pokračování, smrti nebo znovuzrození, protože nemá žádnou příčinu, žádnou posloupnost a žádnou podporu: je to konec utrpení.

Udána, VIII, I



ZÁKLADY BUDDHISMU

UTRPENÍ

Navzdory omezením jazyka nám Buddha předal učení v rovině relativní pravdy, jež jde přímo k jádru největšího lidského problému – utrpení a jeho ukončení. Ve svém učení Buddha záměrně odmítal všechny nesouvisející otázky a zaměřoval se plně na uskutečnění tohoto cíle.

Výchozím bodem buddhistického myšlení je prostý fakt – utrpení člověka. Jestliže utrpení lidstva je zřejmé všem lidem s větší nebo menší intenzitou, vnitřní a hluboké utrpení každého člověka je viditelné pouze pro ty vzácné myslí, které jsou od něj osvobozené. Navzdory tomu člověk stále pokračuje ve své honbě za utopickým štěstím.

Buddha učil: „Je obtížné střílet jeden šíp za druhým do úzké klíčové dírky nacházející se ve velké vzdálenosti a ani jedinkrát neminout cíl. Ještě obtížnější je proniknout do pravdy, že vše, co existuje, je utrpení.“

„Veškeré světské cíle mají jediný nevyhnutelný konec: utrpení. Shromažďování končí rozptýlením, budování rozkladem, setkání rozloučením, narození smrtí. Tělo je plné utrpení, cítění a vnímání je plné utrpení, činnosti jsou plné utrpení a vědomí je plné utrpení.“

ČTYŘI VZNEŠENÉ PRAVDY

Po svém osvícení Buddha vyučoval esenci svého učení v Jelení oboře v Benáresu (Váránasí):

„Propůjčte mi své uši, ó mniši! Stav beze smrti byl nalezen. Představím a odhalím vám učení; následováním těchto principů ve velmi krátkém čase, právě v tomto životě, porozumíte konečnému cíli posvátného života, uskutečníte nesmrtelnost a setrváte v ní.

1. *Jaká je tedy posvátná Pravda o utrpení?*

Zrození je utrpení, rozklad je utrpení, nemoc je utrpení, smrt je utrpení. Být spojen s tím, co člověk nemá rád, znamená trpět. Být oddělen od toho, co člověk má rád, znamená trpět. Nemít to, po čem člověk touží, znamená trpět. Zkrátka veškeré kontakty s kteroukoli z pěti *skandh* s sebou nesou utrpení.

2. *Jaká je tedy posvátná Pravda o původu utrpení?*

Je to žádostivost, co vede ke znovuzrození, provázená potěšením a aktivitou, usilující o uspokojení tu zde a tu jinde, konkrétně jde o žádostivost po smyslových prožitcích, žádostivost po vlastním zachování a žádostivost po uspokojení.

3. *Jaká je tedy posvátná Pravda o skončení utrpení?*

Je to naprosté ustání této žádostivosti, akt odolání této žádostivosti, zřeknutí se jí, její odmítnutí, zachránění se před ní a nepřipoutávání se k ní.

4. *Jaká je tedy posvátná Pravda o cestách, jež vedou k ukončení utrpení?*

- správné nahlížení,
- správný záměr,

- správné konání,
- správná řeč,
- správný způsob obživy,
- správné usilování,
- správná všímavost,
- správná meditace.

JÁ A PĚT SKANDH

V závěru své první ze Čtyř vznešených pravd Buddha řekl: „Veškeré kontakty s kteroukoli z pěti *skandh* s sebou nesou utrpení.“

Iluze Já je dílem spojení *skandh* neboli součástí Já. Nemá nic společného s realizací absolutní pravdy. Člověk a svět jsou iluze, kterou nás pouze naše nevědomost nutí vnímat jako skutečnou. Ve skutečnosti jsou Já i jevy, které se nám zdají jako skutečnost, pouhým snem, iluzí, ozvěnou, oblakem, odrazem, stínem, přeludem, halucinací, jak je psáno v *Diamantové sútře*. Veškeré kontakty s kteroukoli součástí Já jsou známkou nevědomosti. Hra těchto celků člověku brání uvědomit si prázdnotu jeho vlastní v zásadě ryzí podstaty. Osvícení je plodem transcendence iluzorních kontaktů s pěti *skandhami*, jimiž jsou:

1. Forma neboli materiálnost, která zahrnuje elementy země, vody, ohně, vzduchu a také všechny formy vycházející z nich stejně jako z každého fyzického jevu.
2. Cítění a smyslové vnímání.
3. Koncepty a veškeré pojmy, jež tvoří vědomý intelekt.
4. Tendence a potenciály mysli, myšlenky, výtvořiny představivosti.
5. Vědomé znalosti, rozlišování a stav uvědomování si něčeho.

JÁ

V buddhismu je osvícení pochopením prázdnoty Já. Koncept Já, které člověk doufá, že zachrání, spojí ho s Bohem a bude se z něj radovat v nebi, v buddhismu mizí prostřednictvím po sobě následujících objasnění. Buddha se věnoval omezování tohoto ideálu, protože chtěl člověku zdůraznit nezbytnost stát na vlastních nohou, aby našel stav bez utrpení, stav, kde Já už neexistuje:

To, co vidím, se objevuje a mizí, a kvůli své pomíjivosti mi to přináší utrpení, tudíž to nemůže být mnou.

Moje tělo ve své celistvosti se neustále objevuje a mizí a svou pomíjivostí mi přináší utrpení. Proto tělo není moje Já.

Nyní chápu, že nejen moje tělo, ale rovněž má mysl, veškeré vědomí se neustále objevují a mizí a svou pomíjivostí mi přinášejí utrpení. Proto ani tělo ani mysl není moje Já.

Veškeré věci ve mně i kolem mě se objevují a mizí a jejich pomíjivost způsobuje utrpení. Proto nic rozpoznatelného není mým Já.¹

Až teprve smrt je koncem iluze. Buddha však hovořil o vytvoření astrálního těla stejně jako Paracelsus později na Západě: „Z fyzického těla mnicha odchází jiné tělo, jež má formu a skládá se z mysli, se všemi hlavními a vedlejšími orgány, jako když někdo vytáhne stéblo trávy z jeho vnějšího pouzdra a pak si myslí: „Pouzdro a stéblo trávy jsou dvě různé věci. A já jsem vytáhl stéblo z jeho pouzdra.“

Zůstává ale toto jemnohmotné tělo po smrti? Zde je Buddhova odpověď:

S rozpadem těla se veškeré pocity a s nimi veškeré vědomí obecně vytrácejí, právě jako, ó žáci, když je stín vrhaný stromem a přijde muž se sekerou a košíkem, aby strom uťal u samých kořenů. Poté, co jej utne u samých kořenů, musí vytrhat kořeny ze země i s těmi nejjemnějšími kořínky, pak musí nasekat kmen na kusy, rozdělit tyto kusy na jednotlivé části. Pak je musí vysušit na větru a slunci, spálit je a proměnit je v popel. A tento popel musí hodit do větru nebo rozsypat do řeky s prudkými proudy. Tak bude stín vrhaný tímto stromem dokonale zničen, jako palmový strom roztrhaný od slunce bude zničen a v budoucnosti se nikdy nebude moct znovu zrodit. Podobně při zániku těla veškeré pocity a všechno vědomí rovněž vyhasínají.²

Nesmrtelnost Já je jenom další iluzí, která způsobuje naši zaslepenost a utrpení.

Znamená to, že smrt je koncem utrpení a že je to nicota? Právě to najdete ve většině textů pojednávajících o buddhismu. Je to ale chyba. Buddhismus není nihilistický. Pouze opuštění Já umožňuje realizaci stavu bez utrpení.

Po svém osvícení při prvním kázání v Benáresu Buddha řekl: „Objevíte nesmrtelnost a setrváte v ní.“

DVANÁCT PŘEKÁŽEK OSVOBOZENÍ

Zákon, který buddhisté nazývají zákonem karmy, je řetězcem příčin a následků. Ukončením těchto dvanácti pout meditující dosahuje osvícení. Tento zákon vládne celému univerzu, a dokud existuje karma, je zrození jeho plodem, utrpením a důsledkem.