



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 vhledu, 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 čás-

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 nahlédnutím 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 meditati klidu mohou připomínat zážitky světců a meditujících z jiných spirituálních okruhů. Fungují totiž v podstatě na stejném principu koncentrace myslí na jeden předmět. Ať už se jedná o mantru, vizualizaci božstva či upnutí myslí 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 vipassāna*. 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, nehlukné 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,³⁶ 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