

Když soud
Ze soucitu pochází,
Vidíš svůj život jasně,
Přijímáš, že jsi jen člověk
A necháváš minulost jít.

Odpuštění sobě samému a soucit *Adžán Ánando*

Silvestrovský večer. Konec roku 1986. Brzy tady bude začátek dalšího roku. Dnes jsem narazil v jednom časopise na článek, při jehož četbě mi hlavou něco problesklo. Týkal se psychologie míru a mám za to, že mír je jedna z věcí, kterou dnešní svět zoufale potřebuje. Zdá se, že si stále naléhavěji uvědomujeme a cítíme, jak potřebný mír je. Musí přijít a musí přijít brzy, protože kdyby nepřišel, následky by byly nepředstavitelně strašlivé. "Pokraj katastrofy", "hromadná smrt": podobné výrazy jsou výsledkem této velmi složité, nebezpečné, absurdní situace, v níž se nacházíme.

Jak už bylo v minulosti řečeno (ačkoli možná ne dost často či na správných místech), když tento problém zpětně stopujeme, máme na jedné straně problémy související s rozdělováním potravin: hory hovězího, jezera mléka a tak dále v Evropě, které začínají hnit, protože nejsou žádány; a na druhé straně máme hlad: milióny lidí hladovějí a přežívají bez jídla. Pak jsou tu ekologické problémy: obrovské oblasti lesů nevyčísitelné hodnoty jsou denně ničeny a do půdy se pumpují chemikálie jen proto, aby úroda vyrůstala o trochu výš nebo o trochu dřív, a to aniž by se zvážily důsledky takových chemikálií v dlouhodobém horizontu. Určité oblasti jsou přelidněné a ve světě vládne všeobecný nepokoj a zmatek, jak naznačuje nárůst kriminality a počtu lidí závislých na drogách či alkoholu.

Pak jsou zde problémy války, jaderné války. Statistiky jsou tak hrozné, že nás otupují. Nedokážeme je svou myslí pojmut. Neuvěřitelná síla a moc těchto zbraní je prostě za hranicemi chápavosti lidské mysli. Denně - denně! - jsou ve světě utráceny miliardy dolarů za zbraně a přitom ve všech zemích, dokonce i v bohatých zemích jako je Severní Amerika, tato země? nebo Evropa, existují lidé, kteří hladovějí a jsou bez domova.

Když to všechno zpětně stopujeme - tyto problémy hladu, ekologické problémy i hrozbu jaderné války - kořen najdeme v lidské mysli. O tom se moc často nemluví. Určitě tak na ten problém není pohlíženo v člancích, které jsem četl: tam se pojednává o tom, co říkají zástupci různých vlád, jak oni přistupují k těmto otázkám. Ale svět je takový, jaký je, protože existuje chamtivost, protože v našich vlastních srdcích a myslích je nedostatek míru.

Ale věci se začínají hýbat - jako dnes odpoledne, kdy jsme společně hodinu seděli.? Na mne z tohoto sezení číselná velmi výjimečná energie, pocit propojenosti s ostatními lidmi. Je

příjemné pomyšlení, že proběhnou možná další takové události a pomůžou se dotknout lidí a pobídnou je k probuzení.

Silvestrovský večer je tradičně časem, kdy odkládáme to staré. Když se podíváte zpět na uplynulý rok, jaký byl? Úžasný nebo snad ne tak úžasný? Šťastný, smutný, úspěšný nebo naopak? Nyní se díváme směrem k budoucnosti, k novému roku, a na obzoru vidíme: temnotu a záhubu, obrovské černé mraky naznačující větší konflikt. To, co slyšíte ve zprávách, se všechno týká toho konfliktu. Když se na chvíli zastavíme a přemýšlíme o tom, jaké věci komentujeme, nejde o věci, které probíhají hladce a dobře - máme sklon mluvit o věcech, které nejsou úplně v pořádku. To, kvůli čemu jdou noviny na odbyt, co přitahuje naši pozornost, jsou situace, kdy se věci nedaří, když se přihodí něco bolestivého, děsivého, hrozného nebo vzrušujícího. Takže jsme pod vlivem spousty informací, které jsou většinou negativní nebo hrozné - což je základ pocitu nejistoty a rostoucího zápolení. Zřídka dostáváme více informací o tom dobrém. Někdo se mě dnes zeptal: "Jak to, že dneska ve zprávách nebylo oznámení o hodinovém meditačním sezení?" A proč se nauka o míru jako školní předmět stala tak kontroverzním tématem? Mír se téměř stal neslušným výrazem!

Nuže, takovéhle věci - tiché sezení, pěstování harmonie, ty prodejnost novin nezvyšují. Nejsou vzrušující. A noviny a zpravodajská média samozřejmě pouze reagují na to, co lidé chtějí. Takže obraz toho, co nás ohrožuje, je neustále protěžován; a ačkoli jde o hrozbu, je to zároveň něco vzrušujícího. Pro některé lidi je vzrušující idea válečnictví: uvažte, kolik knih bylo napsáno o Hitlerovi, Třetím Reichu, druhé světové válce; kulturní hrdinové typu Ramba, někoho, kdo vyrazí do světa a dobývá - to jsou naše modely, naše vzory. Můžeme říct: "Podívejte, mě to doopravdy nezajímá, já na ten film nešel. Vůbec nemám zájem kupovat si některou z těchhle hraček a ani mé děti ji nedostanou." Přesto je tu pořád tenhle model, tento obraz strachu, hrůzy, nejistoty, k němuž přispíváme i my svým nedostatkem jasnozřivosti a svou zmateností.

Jen se přenesme na osobní úroveň - mikrokosmické vidění věcí zrcadlí to makrokosmické. Viděno z osobního hlediska: to, jak o sobě smýšlíme, jak se k sobě vztahujeme, jak se sebou jsme. Je tam mír? Jsme sami se sebou srovnání? Nebo v sobě máme určité množství strachu a nejistoty? Nejsou v nás jisté stavy mysli, určité strachy, určité emoce, v nichž spatřujeme "Nepřítele"? My všichni máme své vlastní osobní příšery: strach ze zešílení, strach z chtíče, strach z žárlivosti. My všichni máme strach z nenávisti.

A tak, jak je to v nás, je to i tam venku. Kdosi poukázal na to, že politika uplatňovaná vládami se prosazuje proto, že my jako lid nemáme dost odvahy čelit našemu vlastnímu strachu; a politické kroky jsou zrovna takové - kořenící ve strachu. Jestliže jsme ustrašení a nechceme to vidět, je způsob našeho soužití a to, jaké činy umožňujeme dělat našim politickým zástupcům, jednoduše odrazem našeho vlastního nedostatku jasnozřivosti a naší vlastní nedostatečné odvahy. Je pěkné a snadné - a je to vytáčka - házet vinu na ty nahore: "Kdyby se to tak změnilo, kdybych tak mohl jít někam jinam, tak by bylo všechno lepší."

Pamatuji se, že v době, kdy jsem cestoval, slýchal jsem tuhle frázi pořád dokola: "Jedu do Káthmándú (nebo do Goy či na podobné místo), abych si všechno srovnal v hlavě." A většinou to dopadlo tak, že poněvadž jsme všichni měli sklon ubírat se stejnou cestou, potkali jsme téhož člověka o dva měsíce později v Goe - a byl pořád tak zmatený a rozptýlený jako dřív. A pořád znova jste ho slyšeli říkat totéž: "Jojo, myslím, že pojedu někam jinam, srovnat si všechno v hlavě," protože měl za to, že když změní směr, přidá se k jiné partě, všechno bude jiné. Když ale nevíme, odkud to pramení, když nechápeme, že je to v nás samých - ta zmatenost, ten strach, ta nenávisť, ta žárlivost je pořád tady s námi - tak dostaneme-li se na ono nové místo, do oné vysněné Utopie, zjistíme, že je to tam v podstatě stejné.

Kdysi jsem potkal kohosi, kdo strávil pár let na Bermudách. Jakmile vyhrál konkurs na post úředníka, hned se sbalil a odjel - měl skvělou práci na nádherném místě. A po dvou letech ji už nemohl vystát. Říkal, že to bylo nesmírně skličující potkávat pořád dokola lidi, kteří byli neuvěřitelně úspěšní a měli pocit: "Tak to bychom měli, dokázal jsem to, mám svá auta, své jachty a podobně; pojedu na Bermudy, protože je to jedno z nejkrásnějších míst na světě. Palmy, fantastické pláže, křišťálově průzračná voda - je tam úplně všechno!" Ale když se tam dostali, byli nešťastní, protože si s sebou přivezli své chaotické mysli plné chtivosti. Bohužel, od své mysli si nemůžeme vyžádat dovolenou. Možná to lze provést dočasně, ale dřív či později se k nám vrátí, a to obyčejně se žuchnutím, protože existuje přírodní zákon, že co stoupá, musí dřív či později klesnout. Gravitační síla funguje i v hájemství psychologie!

To, jak pohlížíme na sebe sama, to, jak o sobě samých smýšlíme - právě na tom můžeme zapracovat. Zoufale potřebujeme naučit se být k sobě samým vřelejší, více milující a starostliví, mít o něco více odvahy na tento způsob sebeuchopení, na tuto důvěru ve vlastní dobrotivost, spoléhat. Z rozhovorů, které jsem v posledních letech vedl s lidmi, vím, jak neobyčejně často - obzvlášť v průběhu zásedů - prožívají velmi hluboké zkušenosti. Oni v ně však přesto nevěří; nepřijímají je, nedůvěřují jim. Na tom je vidět, jak velkou křivdu můžeme sami sobě způsobit. S ohromnou důsledností podceňujeme své schopnosti, prodáváme se pod cenou. Spokojujeme se s průměrností, protože jsme jí byli odkojeni. A my jsme to vzali! Naletěli jsme!

Třeba bychom si pro rok 1987 mohli dát novoroční předsevzetí. Mohli bychom se vnitřně rozhodnout věnovat denně nebo tak často, jak jen to bude možné, nějaký čas vědomé kultivaci přátelského postoje k sobě samým: být si přítelem, někým, kdo je otevřený, kdo skýtá oporu a odpouští.

Rok 1986 je téměř u konce, zbývá mu pár hodin. Byl, jaký byl, a nyní ho prostě můžeme nechat jít. Můžeme se poučit z toho, co se stalo. Může nám svitnout, že všechny pocity, myšlenky a vzpomínky, které jsme měli, vykazují určité podobné rysy; budeme z nich vysvobozeni, jakmile je uvidíme takové, jaké jsou - jako proměnlivé, neuspokojivé a neosobní. Bohužel, většina lidí věci tímto způsobem nevidí. Lidé mají sklon nekriticky věřit svým vlastním myšlenkám. Věří tomu, co slyší a vidí v televizi; věří zprávám, propagandě,

aniž by používali svou schopnost rozlišovat. A tak se příšery stávají skutečnými a my v sobě zjišťujeme napětí a úzkost z budoucnosti, protože se může zdát tak děsivá.

Ale co takhle provést radikální změnu? Co takhle dovolit minulosti být a přivítat tento okamžik s proměněnou, naprosto svěží, dětskou zvědavostí? Vždyť je to něco jedinečného - tento okamžik, právě tady. Náš pocit identity, toho, jak se máme - to je jen starý materiál vybublávající na povrch a snažící se uchvátit naši pozornost (ačkoli něco z něj může být užitečné a nezbytné). Můžeme však začít vidět věci tak, jak jsou, sebrat ochotu a kuráž nechat minulost být. Nechat ji jít. Je úplně v pořádku to učinit. Nechte všechn strach, všechnu nevědomost - nechte to všechno jít! Rozhlédneme-li se kolem, vše, co vidíme, je ve skutečnosti naše mysl; to, jak vnímáme svět, je jen odrazem našeho vlastního duševního rozpoložení. A jsme-li plni míru a beze strachu, přicházíme-li z míst stability a bezpečí, pomáháme do světa promítat stav mírnosti. Zhoubu, pochmurnost a temná děsivá mračna na obzoru můžeme nahradit duchem míru. Dobrou vůlí. Soucitem. Tento pohyb mysli je velmi jemný. Jde jen o to nechat věci být, nechat je jít.

Víte, dělá z nás tak trochu cvoky, máme-li pocit, že to, co se stalo v minulosti, by nám jaksi nemělo projít. Dr. Moody (kolega Elizabeth Kuebler-Rossové), autor knihy *Život po životě*, říká, že v prožitcích lidí, kteří prošli klinickou smrtí a byli resuscitováni, se často opakuje pocit přítomnosti "Zářící Bytosti". Lidé s křesťanskými kořeny o ní mluvili jako o andělu a ti s ateistickým zázemím ji nechtěli opatřit žádnou nálepkou a nazývali ji prostě zářící bytostí. Připadá mi docela zajímavé, že ať už za podpory oné zářící bytosti nebo vlivem její pouhé přítomnosti osoba, která se ocitla v těsné blízkosti smrti, znovu přehlížela svůj život. Co mě opravdu nadchlo, byla slova: "... a ten člověk soudil svůj vlastní život". Nikdo jiný. *My soudíme.*

Zamyslete se nad tím. Je tolik potřeba, abychom se naučili sami sebe přijímat. Dokážete si v této chvíli odpustit? Opravdu musíte být přísnými soudci? Nebo dokážete pěstovat ono soucitné srdce? Myslím, že tohle je velmi, velmi důležité, neboť dříve či později všichni připustíme, že nás čeká smrt; k onomu okamžiku se určitě dostaneme a toto souzení se pak zdá být velice obvyklou zkušeností. Nesejde na tom, zda nás z ničeho nic porazí autobus nebo sníme otrávené jídlo nebo jestli pomalu podlehneme hladomoru - pokaždé směřujeme k onomu okamžiku: *Zářící Bytost a Soud. A soudíme se my sami.*

Vyvěrá-li to souzení ze soucitu, neznamená to, že se svého života vzdáváme. Ale vidíme ho jasně, přijímáme, že jsme jen lidé, a necháváme minulost jít. Vzpomínám si, jak mě coby čerstvě ordinovaného novice překvapilo, když jsem se dočetl, že z buddhistického hlediska jsou vina a výčitky svědomí neprospěšnými stavy mysli, protože nás odvádějí od přítomného okamžiku. Schvaluje se prý pouhé pochopení toho, k čemu došlo, co bylo vysloveno, a uvědomění, že šlo o věci neprospěšné či zraňující, úmysl neučinit totéž znova a potom - a to bylo vytištěno velkými písmeny - **PUSŤTE TO!** Vzpomínám si, že jsem pak odložil knihu a

byl trochu ochromen, protože to bylo tak jednoduché, tak jasné, tak milosrdné a tak odlišné od všeho, co jsem až do té doby byl zvyklý dělat.

Víte, měl jsem pocit, že být dobrým mnichem spočívá v sebemrškačství! V absolutně maximálním úsilí, v nenávidění každé nenávidné, žárlivé nebo chlípné myšlenky, která vybublá na povrch. Jestliže bych si tehdy nepřipadal prohnílý při chamtivém prahnutí po jídle, něco bylo špatně! Je to opravdu svízelná situace, protože máte koneckonců lidské tělo a když jste 24 hodin nejedli a pak je vám předložen výtečný pokrm, vaše přirozená reakce je: "Hele! Těda! Júúú!" Všichni ten pocit určitě znáte.

A tak prostě mít jen to jasné vědomí bylo prostě ohromující; prostě vědět, že to bylo neprospěšné, vědět, že šlo o něco, co by se nemělo opakovat a konečně pojmout úmysl znovu to neučinit. A pak TO PUSTIT! Moje mysl řekla: "No a co bude s pokáním? A co s lítostí? S deseti otčenáši, které jsi musel odříkat u Zpovědi? A kde jsou kající košile a důtky a kříže k nošení a další věci?" Téměř se to jevilo nepřilíš duchovně. "Co tím myslíš - prostě to pustit? To má být vše? Neměl by ses přeci jen trochu mučit? Jen abys měl jistotu, že si opravdu plně uvědomuješ, jak špatné to bylo?" Ale stálo to tam černé na bílém a velkými písmeny: PUSTĚTE TO. A ta kniha byla velmi srozumitelná, dobře přeložená, s hezkou vazbou a údajně šlo o výrok Osvíceného učitele.

Po všech těch letech jsem ale začal chápat, že je to cesta vedoucí k transformaci, protože když začneme dovolovat oně prostornosti, aby vyvstala v našich vlastních myslích a srdcích, když podpoříme onen soucitný způsob prožívání sebe sama a vztahování se k sobě samým, pak se stejným způsobem začneme vztahovat i k ostatním. Odrážíme, vypouštíme ven to, co prožíváme. Nenávidíme-li sebe samé, máme sklon vztahovat se stejným způsobem i k ostatním: s netrpělivostí, netolerancí, nedostatkem pohody, nedostatkem dobré vůle. Když existuje mír, láska a soucit, můžeme je dávat ostatním.

Je to tak přirozené, tak rozumné, tak pochopitelné, a my přesto tvrdohlavě chceme, jsme absolutně rozhodnutí (někteří z nás) být nešťastní. Vynakládáme spoustu energie na to, abychom si udržely své žaly a starosti a děsivé vzpomínky a nosíme je všude s sebou jako mrtvoly obtočené kolem krku. Je to, jako když vejdete do místnosti a lidé vám řeknou: "Kdybyste si ráčil VŠIMNOUT ... ! Prosím vás! Vždyť to páchne!" A vy řeknete: "Ale to je přece moje. Je to součást mé vnitřní podstaty." Kdybychom jen uměli dát některým svým zapáchajícím myšlenkám tělesné vyjádření, bylo by to pro nás asi lepší.

Když ale vidíme, že ony myšlenky ve skutečnosti nejsou naše, není tělesné vyjádření ničím podstatným. Myšlenky vnímáme jako odstrašující nebo páchnoucí prostě proto, že je vidíme nesprávně. Můžeme je jednoduše pustit, můžeme je nechat jít - žádný strach, nevypaříme se.

Dokonce i bolestné vzpomínky lze pustit. Když tedy něco pustíte, nevypaříte se, takže si nemusíte lámat hlavu s tím, zda budete moci řídit auto. Nemusíte si dělat starosti o své rodiče nebo přátele jen proto, že jste pustili minulost.

A jak na to? Nuže, ke kultivaci přátelského a odpouštějícího postoje nám pomůže užívání myšlenek konstruktivním způsobem. Mohli bychom - dokonce - sami sobě tu a tam popřát s jistou dávkou energie a srdečnosti všechno nejlepší. To nám pomůže vidět nás samotné a naše mentální postoje jasněji a díky tomuto jasnému vidění budeme s to nechat věci jít - dokážeme je pustit. Vidět věci tak, jak jsou: to znamená jako proměnlivé, ve stavu proudění; nedokonalé, neuspokojivé, nepřinášející jakékoli konečné či trvalé uspokojení. A také to, že nejsou podstatným způsobem naše, nejsou podstatně námi - jsou neosobní. Tohle je vidění věcí tak, jak jsou. A když to dokážeme, dostaví se úleva, dostaví se svoboda, v tom okamžiku přijde osvobození.

Je to tedy nádherná, radostná věc, kterou pro sebe můžeme udělat - a určitě důstojné novoroční předsevzetí. Nechat minulost jít. Z toho, co se stalo, si vzít poučení, ale mít dost moudrosti a soucitu nechat to, co odešlo, na pokoji. A obejmout okamžik, tento okamžik, s údivem.

Tak tohle tedy máme. Tohle je Nový rok. Nový okamžik ... nový okamžik ... nový okamžik ... a tak to jde dál.

Pořád znova se vracím zpět k jednoduchosti - toto cvičení je velmi jednoduché, velmi přímé. Jde o nový způsob vidění sebe sama, vztahování se k sobě samému, způsob odpouštějící a soucitný; o způsob vztahování se ke světu na základě tohoto soucitného rozumění. Důvěřujte mu. Směřujte k tomuto daru, natočte k němu svou mysl. Je to dar každému, s kým v nadcházejícím roce přijdete do styku. A dostanete-li se do těžké situace, bude vám tato úvaha nápomocná; již je, právě teď. To je ono.

Právě teď.

(Velká Británie, pozn. překladatele.

Odpoledne, bezprostředně před začátkem této řeči, proběhla v chithurstském klášteře hodinová meditace za mír.)