

Trojí cíle pokročilé meditace

Buddha učil mnoho kombinací meditačních postupů podle toho, jaké měli jeho žáci osobní dispozice a jak byli pokročilí. Čtyřicet tradičně rozlišovaných druhů buddhistické meditace bývá užito dle různých principů (viz 5. kapitola učebnice M. Frýba: *Psychologie zvládnání života – Aplikace metody abhidhamma*, Brno 1996). V moderním zjednodušení jsou dnes za výhodné ceny nabízeny jednotlivé techniky meditace, přičemž se masám konzumentů většinou ztrácí smysl celé emancipační Buddhovy nauky, již on sám nazýval Dhamma.

Dhamma, jakožto metodická cesta blahodárně dovedného (kusala) života (áyu), neobsahuje jen návody k meditaci, ale též vzorce neboli matice (mátika) pro užívání výsledků pokročilé meditace při každodenním zvládnání života. Než se zde věnujeme trojímu rozdělení pokročilé meditace dle Buddhova vysvětlení v Anguttara–Nikáya (Tikanipáta, PTS I, 180n), musíme si ujasnit rozdíl mezi tou meditací, která je nácvikem metody, a meditací, která je požitkem výsledků onoho nácviku.

V soudobé nabídce kurzů buddhistické meditace najdeme vše možné od imaginací a hypnotických sugescí, zpívání textů a drmolení formulí, přes asketické sebetřýznění až po takzvané sakrální tance a spirituální masáže — a to vše bohůmžel nacházíme i v nabídce některých guru oblečených do roucha buddhistického. Toto vše zajisté nemá co činit ani s pokročilou meditací, ani s jejím nácvikem — pokud se držíme střízlivého pojetí meditace v tom nejpůvodnějším buddhistickém směru Theraváda. Existují ovšem i seriózní nabídky úvodních kurzů buddhistické meditace, ve kterých se většinou učí všímavost dýchání (ánápána–sati), vědomá chůze (čankamana) a vyzařování dobrotivosti (mettá) jako základní techniky meditace klidu (samathá) a vhledu (vipassaná).

Několik mezinárodně rozšířených škol meditace se odvolává na světově známé učitele a jejich metody. Jmenujme alespoň dva nejznámější americké pionýry v této oblasti: Josepha Goldsteina, který nabízí metody barmských mistrů Mahási Sayado a Pandita Sayado, spolu s Jackem Kornfieltem, který platí za nejlepšího učitele thajské školy Ačána Čá. Po celém světě zakládá meditační centra indický obchodník Satyanarayan Goenka, šířící metodu meditace, kterou ho naučil laický učitel U Ba Khin z Barmy. Německo–australská mniška Ayya Khema rozšířila po Evropě, především ale v Německu, metodu Thery Nánarámy ze Srí Lanky. Téměř všechny ostatní nabídky theravádové meditace v Evropě lze odvodit od výše jmenovaných škol, které učí nováčky ve velkých skupinách. Těchto masových kurzů meditace, nabízených slavnými centry hlavně v Ásii a Americe, se zúčastní i mnoho mnichů nejen ze Západu ale též z nejrůznějších zemí Ásie.

Instrukci pro pokročilou meditaci není možné obdržet na masových kurzech, nýbrž jen individuálně nebo v malé skupině, která meditujícímu umožňuje individuálně osobní vedení v jazyce, kterému perfektně rozumí. A to je vlastně možné prakticky jen v klášterním prostředí během delších zasedů. Účelem tohoto krátkého článku je podat jen nejzákladnější nárys pojmového rámce či matice (mátika dle Buddha) pro výcvik pokročilých meditujících a učitelů tradice Áyukusala.

Co vše patří k pokročilé meditaci, vyjmenoval Buddha ve dvou promluvách Anguttara–Nikáyi (Tikanipáta, PTS I, 253–258) a závěrem zdůraznil, že si při nácviku meditující musí čas od času udělat jasno o třech obrazech (nimitta): musí být v obraze o tom, jak vypadá jeho soustředění (samádhi–nimitta), v obraze o úsilí (paggáha–nimitta), jakož i v obraze o vyváženosti (upekkhá–nimitta). Jak mají být tyto tři postupy zcela konkrétně prováděny, je

vysvětleno na příkladech přípravných cvičení kultivace dobrotivosti v kapitole 5 již zmíněné učebnice Psychologie zvládnání života. Avšak nácvik rozvíjení dobrotivosti (mettá–bhávaná) je jedna věc a požitek pohroužení v dobrotivosti (mettá–džhána) je věc druhá, jak brzy zjistí každý, kdo se zúčastní čtyř– nebo šesti–týdenního intenzivního zásedu pro pokročilé v tradici Áyukusala.

Zde nám však jde o zcela pokročilé medituující, kteří během pěti, sedmi, nebo deseti let jako mniši nebo jako pravidelně medituující laici několik hodin denně medituují a každoročně absolvují jeden nebo dva zásedu. Pro takto medituující rozlišil Buddha (rovněž v Tikanipáta, PTS I, 180–185) trojí meditační cíle či dosažení. Nácvik postupů vedoucích k těmto dosažením konkrétně popsal Mirko Frýba v knize Umění žít šťastně (The Art of Happiness, Boston 1989) jakožto strategie extáze, strategie solidarity a strategie moci. Jedná se tedy o pokročilou meditaci, jejíž nácvik má jako cíl požívat tři druhy odměňujících výsledků, Buddhovými slovy řečeno: tří typů luxusně pohodového pobývání (tíni–uččásayanamahásayanáni). Pro tyto tři metodicky odlišné meditační dosažení či požitky jsou v tradici Áyukusala používány postupy, ke kterým lze podkladové texty Principy meditačních postupů na zásedu a První kroky pokročilé meditace džhána obdržet na adrese MBNF.

Zde jsou uvedeny jenom výňatky z Buddhovy matice z Anguttara–Nikáya (Tikanipáta, PTS I, 180n), charakterizující tři typy luxusně pohodového pobývání v meditaci:

Které tři to jsou? Nebesky luxusní pohodové pobývání, božsky luxusní pohodové pobývání a ušlechtilé luxusní pohodové pobývání.

Když se zdržuji v lese poblíž nějaké obce, obléknu si ráno čívaru a vezmu mísu, abych šel sbírat almužny. Odpoledne se vrátím, posbírám v lese vhodné haluze a přikryji je trávou. Tam se posadím a se vzpřímeným tělem sedíc udržuji před sebou všímavost. Zcela odloučen od smyslnosti a zhoubných stavů mysli dosáhnu v pohroužení první džhány s označováním a rozlišováním, rozkoší a štěstím doprovázené jednovrcholové soustředění mysli a pobývám v něm. Pak zklidním označování a rozlišování, načež dosáhnu v pohroužení druhé džhány ... načež dosáhnu v pohroužení třetí džhány ... [atp. pokračuje zjemňování džhány až po]

... načež dosáhnu v pohroužení čtvrté džhány
vyrovnaností doprovázené jednovrcholové
soustředění mysli a pobývám v něm. ...

Toto je ono nebesky (*dibbam*) luxusní pohodové
pobývání, brahmane, kterého po nácviku nyní
bez potíží a snadno dosáhnu, kdykoliv si to přeji.

To je báječné, pane Gotamo! ... které je ale ono
božsky luxusní pohodové pobývání?

Když se zdržuji v lese ... Tam se posadím a se
vzpřímeným tělem sedíc udržuji před sebou
všímavost. Zcela odloučen od smyslnosti a
zhoubných stavů mysli proniknu svou myslí,
naplněnou dobrotivostí, jeden světový směr po
druhém ... [a zrovna tak] ... proniknu svou
myslí, naplněnou soucitem ... naplněnou
spoluradostí ... naplněnou vyrovnaností, jeden
světový směr po druhém. K bytostem ve všech
čtyřech směrech, jakož i těm v nižších a vyšších
světech obracím svoji ode všeho zlého
oproštěnou, nezměrně rozšířenou mysl. ...

Toto je ono božsky (*brahman*) luxusní
pohodové pobývání, brahmane, kterého po
nácviku nyní bez potíží a snadno dosáhnu,
kdykoliv si to přeji.

To je báječné, pane Gotamo! ... které je ale ono
ušlechtilé luxusní pohodové pobývání?

Když se zdržuji v lese ... Tam se posadím a se
vzpřímeným tělem sedíc udržuji před sebou
všímavost a přitom si jsem vědom, že ve mně
vyhasla chtivost, vyhasla nenávisť, vyhasla

zaslepenost — a že už nikdy ve mně nemůžou znovu vzniknout. ...

Toto je ono ušlechtilé (*ariyam*) luxusní pohodové pobývání, brahmane, kterého po nácviku nyní bez potíží a snadno dosáhnu, kdykoliv si to přeji.

To je báječné, pane Gotamo! ... Kéž mne pan Gotama považuje za svého stoupence, svého upásaku, který ochranu u něho našel!