

JHÁNANGA – ČLÁNKY POHROUŽENÍ

Bhikkhuní Áyukusala Vajira

(Záznam přednesu na kurzu Meditace Dibba-Vihára, Pekařov, 7. září 2004)

Buddha učil tři typy meditace. Ve dvou předchozích přednáškách jste o tomto tématu už slyšeli. Přesto dneska krátce zopakuju ty tři typy meditace a teprve potom se budu věnovat pěti článkům pohroužení, takzvaným *jhánanga* či *pañca jhánanga*. Těchto pět článků pohroužení, které jsou definovány jako označování, rozlišování, energetizování, harmonizování a sjednocení, je nutno kultivovat ve všech typech meditace.

Buddha učil tři typy meditace, které nazýval *dibba-vihára*, *brahma-vihára* a *ariya-vihára*. *Brahma-vihára* neboli vznešené dlení je známé jako bohorovné dlení na té nejvznešenější úrovni bohů *Brahma*, jmenovitě je to dlení v dobrotivosti *mettá*, v soucitu *karuná*, ve sdílené radosti *muditá* a ve vyrovnané povznešenosti *upekkhá*. *Dibba-vihára* je takzvané božské dlení na úrovni bohů *Deva*, je méně známé a zahrnuje všechny techniky soustředění *samatha* — a vlastně o tom je tento náš kurz. *Dibba-vihára* slouží rozvoji či kultivaci jednak toho základního meditačního klidu a jednak potom v těch pokročilých stádiích se užívá ke kultivaci těch parapsychologických jevů, jak bychom je dneska nazvali, které Buddha označil jako *dibba-cakkhu* božské oko a *dibba-sota* božské ucho. A ten třetí typ meditace, který Buddha učil jako nejdůležitější, se označuje *ariya-vihára*, takzvané ušlechtilé dlení. No a to ušlechtilé dlení zahrnuje všechny postupy meditace všímavosti a vzhledu *satipatthána-vipassaná* tak, jak je Buddha instruoval.

Než začnu mluvit o těch pěti článcích či členech pohroužení, tak bych chtěla vysvětlit, co znamená pojem *jhána*. V tom nejširším slova smyslu je *jhána* označením pro jakoukoliv meditaci. *Jhána* je podstatné jméno od slovesa *jháyati*. *Jháyati* znamená prodlévat u něčeho, setrávat v něčem. No a *jhána* tedy potom znamená setrvání u něčeho, prodlévání v něčem, v užším slova smyslu je to pak setrvání u meditačního předmětu. Setraváme například u nádechu a výdechu nebo u toho meditačního přípravku, u té takzvané *kasiny*, nebo potom u té *nimitty*, tedy u představy, kterou z té *kasiny* získáme. Setravání v tom. To je pak už na úrovni té meditace. Ale můžete se s tím setkat i ve svém všedním životě, když u něčeho setraváte, u nějaké práce. Hm. Někdo se rád dloube v záhonkách a setravá u toho a má z toho radost. Takže i to je v tom širším slova smyslu setrvání, prodlévání u nějakého předmětu. Buď je to meditační předmět a nebo nějaká činnost. Ta mysl je u toho, jsme plně u toho, prodléváme v tom. Hm. Setraváme. Takže to je k tomu významu, nejširšímu významu slova *jhána*, pojmu *jhána*.

No a my v tomto kurzu mluvíme techničtěji o *jhánách*, které jsou přesnými definicemi rozlišovány jako první *jhána*, druhá *jhána*, třetí a čtvrtá *jhána*. Nebo dále jsou rozlišovány jako *rúpa jhána*, *arúpa jhána*, *lokuttara jhána*, *lokika jhána*, což znamená dlení u formy *rúpa*, anebo meditaci foremprostou, nadsvětskou nebo světskou. Takže to jsou všechno pojmy, se kterými se můžeme setkat v kontextu terminologie jazyka páli, to jsou druhy *jhány*, druhy meditace, jejichž postupy Buddha technicky přesně rozlišoval.

Jhána není žádný stav. *Jhána* je dovednost. *Jhána* je schopnost nebo dovednost. A ta dovednost je vlastně patera druhů, *pañca vasiyo*. Buddha učil deset takovýchto dovedností, které označil pojmem *jhána-kusala* v jedné promluvě zaznamenané ve sbírce Samyutta-Nikáya. Těch deset lze pro začátečníky shrnout do pěti dovedností *jhány*, které nacvičujeme jako patero umění, v páli nazývaných *pañca vasiyo*. Kdo z vás už slyšel něco o *pañca vasiyo*?

Tak támhle se zvedá jedna ruka, Petr se hlásí. Děkuju. A tam jsou další. Takže je tady pár lidí, kteří o *pañca vasiyo* už něco slyšeli. Takže se s nimi o tom můžete bavit. Já těch pět nejprve krátce vyjmenuju. *Pañca* znamená pět, *vasiyo* znamená zvládání nebo umění. A když něco zvládám, tak jsem dovedný, jsem dovedná v něčem, nejen že o tom vím, umím to.

Takže toto *pañca vasiyo* je patero dovedností, jmenovitě je to *ávajjana-vasí*, *samápajjana-vasí*, *adhithhána-vasí*, *vutthána-vasí*, *paccavekkhana-vasí*. Já tady používám záměrně ty páli pojmy, jednak protože už některé z nich znáte, už s nimi dokážete pracovat, jednak proto, aby se vám staly specificky definovanými, nezaměnitelnými termíny. Už znáte *paccavekkhana*, jakožto metodické znovuprojždění meditačních prožitků, a znáte určitě také *adhithhána*, to rozhodnutí setrvat v tom, co děláte, jo, umět se rozhodnout a umět setrvat. Nelze najít české pojmy jednoznačně odpovídající páli označením pro *pañca vasiyo*, které nyní vysvětlím.

Začnu tedy s tím prvním *ávajjana-vasí*. To *ávajjana-vasí* je příprava, doslova přivrácení se, příprava pro tu meditaci, kterou volím. Když to vezmu v konkrétním kontextu toho, co tady děláte. Připravujete si nějakou *kasinu*, uděláte si nějaký přípravek, připravíte si vše dle volby meditačního předmětu, času a místa meditace.

Samápajjana-vasí je nástup dle rozhodnutí. Jo. Rozhodnutí, co a jak provedete a ten nástup. Umím se rozhodnout pro to, co budu dělat, pro tu *kasinu*, připravím si tu *kasinu*, pak se rozhodnu u ní sedět patnáct minut. Zasednu a rozhodnu se a provedu nástup do meditačního dlení.

Pak je tam *adhithhána-vasí*. *Adhithhána* je to úsilí u toho setrvat, *adhi* znamená nad a *thána* znamená místo. Mnozí z vás, když tady sdíleli, tak říkali, jak jim mysl odbíhala od té jedné *kasiny* nebo od té výsledné *nimitty* k něčemu jinému na jiná místa. Že se jim při nácviku s novým předmětem, tam spontánně hlásila ohňová *nimitta*, s kterou pracovali předtím, anebo že tam byly jiné poruchy. Takže to úsilí setrvat, kdy tu mysl přivedu zpět... když zaznamenám poruchu, zaznamenám, že tam přišlo něco jiného, co nepatří k tomu meditačnímu předmětu, pro který jsem se rozhodla, nebo rozhodl, tak tu mysl přivedu zpátky k tomu meditačnímu předmětu. Přivedu ji buď k tomu přípravku nebo třeba k té *nimittě*, kterou už někteří z vás máte, tedy zpátky na místo práce a pokračuju v té práci s tím přípravkem nebo s tou *nimittou*. Takže toto je to *adhithhána-vasí*. Ta vytrvalost, ta trpělivost toho vracení se a ta dovedná práce s tou *kasinou* nebo s tou *nimittou*. Hm.

Na konci meditačního sezení je tam *vutthána-vasí*. *Vutthána* je výstup, odchod z místa *thána*, zvládání výstupu, umění zakončit metodicky meditaci. To zakončení je velmi důležité, abyste pak ve světě neplavali jako ten pan Novák, co má dostavěný ten domeček s bazénkem v přízemí a plave ještě i když přijde do práce a... Jo. Ráno si byl zaplavat a nepřerušil to. Takže neuměl udělat ten výstup. Vědět, že končím a přecházím do něčeho jiného, do jiné oblasti prožívání a opravdu to udělat. *Vutthána-vasí* je umění vystoupit z meditace.

A ten pátý druh zvládání je *paccavekkhana-vasí*. *Paccavekkhana* doslova přeloženo znamená znovu si vést před okem, znovu se na to podívat, jak to běželo. Co bylo na začátku. Hm. S jakým záměrem, s jakým rozpoložením jsem přicházela na to meditační pracoviště, jaký byl ten začátek, co bylo uprostřed, co bylo na konci, jak jsem ukončila, jak jsem z toho vystoupila. Hm. Ta *paccavekkhana* je vlastně i testem vaší všímavosti. Hm. Tím zpřítomněním si všeho, čeho jste si všimli, kultivujete paměť i všímavost a získáváte z toho moudrost. Také nejenom ten začátek, a provedení jednoho po druhém, ale i ten pohled zpět. Ať to bylo, jak to bylo. Ten pohled zpět je taky důležitou součástí a vede vlastně k uzavření té činnosti, toho procesu.

Takže to *pañca vasiyo* je rozložením celé té *jhány* do pěti stádií v čase. Hm. Máte nějaký začátek, průběh a konec, jakož i pohled zpátky na ten celý průběh vašeho meditování. Takže tu je celá dynamika toho rozvoje, toho, jak se vyvíjí ta *jhána*, jak jí kultivujeme, jak se učíme zvládat jednotlivé kroky, jak se jí učíme dosahovat, jak do ní vstupovat. To je pohled v čase, pohled na *jhánu* z hlediska průběhu a posloupnosti v čase.

My se na tu *jhánu* můžeme taky podívat z hlediska struktury. Můžeme zaznamenat, jak spolu souvisí jednotlivé aspekty *jhány*, které existují současně. A k tomu nám slouží matice pěti článků pohroužení *pañca jhánanga*. *Jhánanga* jsou články pohroužení. Jsou to členy, do kterých lze členit meditující mysl, když dlí u předmětu meditace a setrvává v pohroužení.

Proč pohroužení? Já tady ještě udělám trošku odbočku k objasnění některých chybných výkladů *jhány*, vlastně k vysvětlení toho, že *jhána* není žádný vnor, žádné upadání do něčeho. Nejedná se o žádné vnořování se do něčeho nebo poklesávání někam. *Jhána* je vyvažovaný proces, *jhána* je schopnost řídit mysl, *jhána* je dovednost, která se dá kultivovat. Dovednost. Ta se dá naučit.

No a nyní ty *jhánangy*... Každá *jhána*, každá talková meditace má pět členů, *pañca jhánanga*: *vitakka*, *vicára*, *píti*, *sukha*, *ekaggatá*. Zatím je ponecháme jen v páli. *Vitakka*. Kdo z vás víte, co je *vitakka*?

Účastník kurzu: Označení.

Výborně! *Vitakka* je činnost mysli prováděná pro označování předmětu meditace.

Vicára je rozlišení, které si při tom označování uvědomujeme.

A *píti* je to nadšení, se kterým to děláme. To jsou tři z pěti článků pohroužení, které lze do jisté míry aktivně provádět. Ty zbývající dva lze jen pasivně připouštět jako výsledky nácivku.

Podívejme se na příklad. Jdu si připravit tu kasinu na vítr. Jo. Nebo. Jdu si připravit tu hlínu. Jdu si uplácat ten koláč. Jo. Dělam to ráda, se zájmem a plná očekávání. To je to nadšení. Jako Pepa, dneska si to připravoval a pořád tam má to nadšení, pořád je tam... jo, myslí na to i mimo meditaci, je to pořád živené, má o to zájem. Tak to je taky *píti*. Jo.

Čtvrtý člen pohroužení je *sukha jhánanga*.

Štěstí *sukha*. *Sukha* a *dukkha* znamená příjemné a nepříjemné. Jo v prapůvodním významu *sukha* je po srsti, jo, že to jde lehce, že to jede samo. *Dukkha*, to je opak, že to jde proti srsti, že to drhne. Hm. Takže tolik zatím pro vysvětlení *jhánanga*, článku meditace nazývaného *sukha*.

A pak je tam článek *ekaggatá*. Jednovrcholovost. Hm. Takže *agga* je vrchol a *eka* je jeden. Jo. To je jako, když se díváte na pyramidu, tak ta mysl sedí jenom na tom jednom předmětu, na vrcholu uvědomování si, ať se děje, co se děje, prostě je tam, na tom jednom nejvyšším bodu.

Těchto pět článků pohroužení je přítomno v první *jháně*. Všech těchto pět musí být obsaženo a vyváženo v prvním pohroužení, v tom, čemu se říká první *jhána*, *pathama-jhána*.

Než začnu mluvit o tom, kde se jaký článek vyskytuje a jak postupně odpadají v těch pokročilejších *jhánách*, tak bych je chtěla teď jednotlivě charakterizovat a mluvit o jejich funkci, jakou vlastně mají. To proto, abychom viděli, jak se dají jednotlivě kultivovat. My zde o nich mluvíme v souvislosti s *jhánou* jen jako o těch pěti *jhánangách*, jako o těch členech pohroužení. Ale jsou to faktory mysli *cetasika*, které se vyskytují nejen v pohroužení. Takže je lze i jinde poznat a každý z nich se dá kultivovat zvlášť.

Vitakka je to označování, jak jste správně řekli, označení je ten jednorázový vnitřní komentář, když si říkáte, co vidíte, když například sedíte u modré kasiny a říkáte si to *nila nila nila* nebo modrá modrá modrá. Nebo když prožíváte na *kasině* ten prvek pevnosti a tvrdosti a říkáte si země země země, *pathaví pathaví pathaví*. To je to, co pomáhá udržovat tu meditující mysl u toho předmětu meditace. Takže to je *vitakka*, kterou trénujeme vlastně při jakémkoliv verbálním označování jakýchkoliv prožitků.

Vicára to je druhá verbální funkce mysli, v překladech nazývaná diskursivní myšlení. Když je ta mysl už pevně usazená u toho meditačního předmětu, tak je to to myšlení, které je v rámci toho meditačního předmětu. Je to vědění, co je předmět a že není něco jiného, že je to jen ten zvolený předmět meditace jasně odlišený od poruch. Někdo dneska říkal, že se mu vybavují různé odstíny modré. Takže to je v rámci toho označení modrá a má tam světle modrou, tmavě modrou až dočerna třeba, ale všechny ty modré vlastně patří k tomu meditačnímu předmětu modré *kasiny*. No a to, že ta mysl o tom ví, tak to je to diskursivní myšlení *vicára*, to, že rozliší, co ještě patří k tomu meditačnímu předmětu. Ale to myšlení, když už se o tom začnu rozmýšlet, jestli to k tomu meditačnímu předmětu patří nebo ne, a začnu to rozvíjet, tak to už není *vicára*. To je

unikání od pohroužení do přemýšlení, do myšlení, do nějakých představ, do fantazií. Můžu začít fantazírovat o tom, co to není a co by to mohlo být a jako co to je a tak podobně — tak to už není ono. *Vicára* je jen to, co je přímo vztaženo na ten aktuálně zvolený meditační předmět.

Hm. Mnozí z vás dosáhli již jistého pokroku na meditačních kurzech tradice Áyukusala, kde jste používali jako meditační předmět pohyby nohou při kráčení. Naučili jste se označovat fáze kroku *vitakkou* zdvihání, nesení, kladení. *Vicára* je přitom ale jen to rozlišení mezi těmito fázemi kroku. Nebo když jsem na nose, tak teďka to má nějaké kvality, je tam nějaké narážení, je tam nějaký dotyk, je tam tepelný vjem, studené a teplé se střídá, pak to má třeba i nějakou viskozitu tak, že se to začne třebas táhnout nebo se k tomu objeví nějaká *nimitta* jako chumáček vaty, třebas tady pod nosem, začne to mít nějaký vlastní charakter... začne se tam k tomu vyvíjet jakási shrnující představa, sjednocující *nimitta* k tomu nádechu a výdechu, už to pak není jenom tělesné, ale už to začne mít i nějakou tu vizuální charakteristiku... No a tak dále, začne se to rozvíjet, kultivovat, no a teďka já o tom můžu začít spekulovat: z čeho ten chumáček asi tak je, jo a jakou to má světelnost... no a už to není k meditačnímu předmětu, už je to nějaké vytváření si myšlenek k tomu, co je, no a už utíká ta mysl někam pryč. Už přemýšlím, už nemedituju. Jo. Takže tu jde při *vicára* jen o to rozlišení, co je ještě v rámci meditačního předmětu, co tu mysl ještě u toho udržuje, no a co už ne, co už odvádí pryč to není *vicára* jakožto *jhánanga*.

Takže *vitakka-vicára* jsou verbální funkce mysli, které slouží k udržení té meditující mysli u meditačního předmětu a tudíž není *jhány* bez *vitakka-vicáry*. Jsou školy, jsou takzvaní mistři meditace, údajní znalci *jhánové* meditace, kteří říkají, že na *jhánu* není zapotřebí žádného označování. Blbost. *Vitakka-vicára* je základním předpokladem jakéhokoliv tréninku meditace. Bez tréninku členů *vitakka-vicára* se nelze naučit ani meditaci klidu *samatha* ani meditaci vhledu *vipassana*.

Jako další člen pohroužení je tam pak to *píti*. *Píti*. Co víte o *píti*?

Účastník kurzu: Radost

No, mluvíte ze zkušenosti. Dneska jste mi tady říkali, spousta z vás mi v individuálních pohovorech říkala, že jste z toho měli radost. Včera taky...

Účastník kurzu: Blaženost.

Blaženost. Hm.

Účastník kurzu: Má různou intenzitu.

... různou intenzitu. Hm. Takže už jsou tady lidi, kteří vědí, co jsou vlastnosti *píti* ... různá intenzita, je to radost, taková určitá blaženost z toho.

Účastník kurzu: Orgastická radost.

Orgastická radost. Výborně.

Účastníci kurzu: Energie.

Ano. Energie. Ten energetizující aspekt *píti*.

Účastník kurzu: Nadšení.

Nadšení. Hm. A má různou intenzitu... jo. Může to pumpovat tím tělem, může to přicházet jako jemné chvění až jako přes hrubý šok, jako takové ty vlny, jo, kdy se ježí chlupy na těle... a může se to harmonizovat až po takové to klidné nadšení. Takže to je to *píti*, které někteří z vás prožili při meditaci, anebo poznali i v rámci jiného než meditačního prožívání.

Buddha rozlišoval *píti* do dvou druhů: *sámisa* a *nirámisa*. *Sámisa píti* je doslova přeloženo *píti* s masem. *Nirámisa píti* je bez masa. Takže jinými slovy je to meditační štěstí, meditační radost. Například když to prožíváte u nádechu a výdechu, načež se to začne od toho nosu šířit po celém těle. Že to jede opravdu a budí vám to ty chlupy a nebo je to energetizování na té tělesné úrovni.

To *sámisa píti* to je ona rozkoš prožívaná, když muž a žena si spolu užívají krásnou soulož. Jo, takže to je ta blaženost vznikající na tělesné úrovni a pocházející z masa. A *nirámisá píti* je orgasmus, který pochází z kultivování mysli, rozkoš vznikající z meditační kultivace mysli. Buddha věděl o obou dvou. Věděl, že tohleto je i problém relevantní pro mnichy a mnišky, kteří jsou normálními ženami a normálními muži se všemi projevy tělesnými. To znamená, že u normálního zdravého člověka je tam v prožívání i sexuální energie, je tam i tady ta složka osobnosti spojená s různými požitky rozkoše *píti*. No a proto Buddha instruoval a vedl své mnichy a mnišky k tomu, aby se naučili dosahovat toho *píti* jinak než přes ukájení tělesné, než přes prožívání nabuzené tělesnými aktivitami. Takže Buddha nabídl jiný prostředek dosažení blaženosti, štěstí, příjemných pocitů než jenom přes to maso. Buddha nám nabídl metody meditace *dibba-vihára*.

A toto samozřejmě není zajímavé jenom pro mnichy a mnišky, to je i pro zdravé laiky, to je i pro vás, kteří žijete plně život *kámabhogí*. Buddha zdůrazňoval, že má jednak žáky, kteří žijí bohorovný život *brahmačariya*, jednak žáky nazývané *kámabhogí*, kteří si plně užívají ten smyslný svět, svět smyslů. Hm. Takže nic proti tomu, jak si užíváte v každodenním životě, ale teďka už mnozí z vás víte, že je možné obojí. A co je snadněji dosažitelné za jakých podmínek. Sami si vyzkoušejte a rozhodněte, co je lepší. Samozřejmě je možné kultivovat oba druhy *píti* a porovnávat postupy jejich dosažení. Ty se nedají naučit jaksi nazpaměť, a proto kompetentní učitel meditace musí vycházet z toho, co znáte, co umíte, navazovat na to instrukce jak dále při rozvíjení *píti* postupovat. Toto je ožehavá záležitost v naší evropské civilizaci, kde většina lidí má zmrzačený postoj k sexualitě a jiné zdroje rozkoše vlastně ani nezná. Hm. I princ Gotama, ještě než se stal Buddhou, měl problém s tím, aby si jako mnich dovolil rozvíjet *píti*, které znal z doby, když jako malý chlapec meditoval pod růžovým stromem. Takže to je k těm kvalitám *píti* a o tom, jak se dají získat.

No a pak je tam to prožívání *sukha*. Takže to je čtvrtý článek pohroužení *sukha jhánanga*. Co vám to řekne, když uslyšíte slovo *sukha*?

Účastník kurzu: Jdoucí po srsti. Lehce jdoucí.

Ano, lehce jdoucí. *Sugato*. Hm. Buddha má přívlastek *sugato*, lehce jdoucí.

Zažil tu někdo, zná někdo z vás takový ten prožitek, že to *píti* ustalo a bylo tam takový to odfouknutí, úleva? A už to pak jenom jelo, už ta mysl jenom u toho byla. Spočívala. Takže to je to *sugato*. *Sukha*. Snadnost. Štěstí. Jo, že se to samo daří, že tam je to lehce jdoucí. Když je tam ta radost, tak už do toho nemusím pumpovat další úsilí, už ta mysl je ustálena u toho meditačního předmětu, už mě to dělá radost, už je tam. No a teď už prostě..., už to jede. Už nemusím nic. To je jako, když se rozjedete po dálnici a už jenom udržujete tu rychlost. Jo. A máte před sebou rovnou dálnici a jedete. Jo. Koukáte se takhle před sebe do dálky a lehce řídíte to auto. Takže to je už ta lehkost toho, kdy nám to snadno šlape. Jo. Ta *čankamana* vám jde, ta *nimitta* se vybavuje a ustáluje. Jo. Už si s tím jen hraje, přitahujete, oddalujete, žádný úsilí, jenom si pomyslíte a ta mysl to dělá. Takže takhle to funguje, když je v mysli *sukha*.

No a pak je tam ten pátý článek pohroužení a to je *ekaggatá*, ta jednovrcholovost. Když je ta mysl usazená, už nic nechce a je jí dobře u toho. To je aktivně zpevněné setrvání mysli u jednoho předmětu.

Já jsem se zmínila o tom, že jednotlivé články pohroužení se dají kultivovat každý zvlášť. Například *vitakka* se dá trénovat na třech úrovních. Jednak je to v oblasti meditačního zvládnání nebo kultivace mysli. To je to, co tady děláte vy, když sedíte u toho předmětu, u toho přípravku *kasina* nebo už máte tu *nimittu*, která se vám nerozabila cestou, když jí sem na meditační místo nesete. Tak to je meditační kultivování. Jo. Pokud se týče aktivity, tak to spočívá jen v tom, že si označujete *níla, níla, níla* případně *pathaví, pathaví* nebo *váyo, váyo*. Jo. Jenom, že si to označujete a víte, co to je a tu mysl u toho udržujete. Takže tím vlastně kultivujete tento článek pohroužení, tu *vitakku*. No a pak si to taky můžete trénovat ve všedním životě. To je druhá

oblast, kde si pojmenováváte to, co kolem sebe vidíte. To je tady například teďka. My teďka nemeditujeme, ale teďka něco slyšíte. Slyšíte nějakou mnišku, jak tady něco říká o *jhánangách*. Takže vy si to můžete komentovat jako slyšení, slyšení. Nebo vidíte tady mnicha, vidíte tady svého učitele, takže si ten prožitek označíte mnich nebo učitel. Tím, co to je na té konceptuální úrovni, to jen označíte, ale nepřemýšlíte o tom dál. Není to sice to meditační označení, že to je obraz, že to je vidění, vidění, ale je to mnich. Nebo socha Buddhy. Označujete si předměty ve svém okolí. Nebo si označujete celou situaci. Sedím v meditační místnosti a poslouchám. Ta *vitakka* v tom případě není jenom jedním slovem, ale může to být nějaká fráze, nějaké sousloví, které nám označí celou tu situaci dohromady. To je tedy na úrovni toho všedního života.

No a pak je tu ta oblast, kdy krotíme demony. Kdy na nás — a to i v meditaci i ve všedním životě — kdy chodějí na nás prožitky nějakého strachu, které mohou být silné a vázané na něco, anebo nějaké nejasně rozptýlené pocity nějaké úzkosti. Nebo i návaly *píti*. Jo. Ale to pak není démon, to je pak zase božský prožitek. I to příjemné třeba může být tak silné. Takže můžeme být posedlí nejen démonem ale i bohem. No ale my potřebujeme fungovat. Jsem v kanceláři, přijde mi obrovský *píti*. Jo. A já potřebuji pracovat, že jo. Takže, co je zapotřebí... jo, nechci to potlačovat, vytěšňovat, ale potřebuji to nějak zvládnout. Různé postupy pro zvládnání takovýchto prožitků na základě abhidhammy vypracoval a psychoterapeuty učil Dr. Mirko Frýba; některé z nich najdete ve článku Satiterapie a krocení démonů v časopisu Konfrontace (34, 4, 1998). Co tady k tomu ale při tréninku *jhánanga* teď napadá vás? Co uděláte v takovém případě?

Účastník kurzu: Označím toho démona.

Ano. Výborně. Takže si to označím tím, co to je pro mne. Dám tomu název a řeknu „Dobře. Jsi tady, jo. Ale teď to nejde.“ Takže ho hezky pojmenuji, dám mu jméno, řeknu mu „Vím o tobě“. Ale nezabývám se tím prožitkem dál, ať už je to nějaký božský prožitek, anebo nějaký démonický prožitek. Hm. Stačí ho jenom označit a dát si s ním třeba dostaveníčko na tehdy, když už budu mít čas a klid a budu se moci na to podívat, co to znamená, co mi to říká. Orientuju se tak v problematickém prožívání, nad kterým získávám přehled použitím verbálních funkcí *vitakka-vicára*. Toto je velké téma, kterým se podrobněji zabývám i na tomto kurzu v přednesu o Krocení démonů a pěstění bohů. Dnes tu jde ale jen o to, že mohu nacvičovat a rozvíjet dovednost označování jak v meditaci, tak v problematických situacích, tak i v běžných neproblematických situacích každodenního života. Takže to vše také dává možnost kultivace toho označování, té *vitakky*, která je pak článkem pohroužení *vitakka-jhánanga*.

Zrovna tak kultivace *píti*, pěstování a šlechtění rozkoše *píti* se může dít i v tom denním životě i v tom meditačním. *Píti* pěstujete tím, že stupňujete svůj zájem, že pumpujete ten zájem do nějaké dobré vzpomínky, tím, že si zpřítomňujete nějakou situaci, kdy vám bylo dobře, kdy jste s radostí obdarovali třeba nějaké malé dítě cukrdlem a měli jste z toho radost. *Píti* je nadšení pro něco, co vám dělá dobře. A to nadšení můžete záměrně stupňovat. To nadšení a tu rozkoš můžete stupňovat a rozvíjet ve vztahu k dobré situaci přítomné. V meditaci můžete tu rozkoš pumpovat do soustředěného prožívání meditačního předmětu. Pro začátek ale asi budete spíš vycházet ze vzpomínky na nějakou dobrou vnější situaci. Třeba si vzpomenete, jak jste obdarovali ctihodného Kusalánandu a jak tam přítom bylo silné to energetické pole. Jo. No a to si pak vybavíte při vstupu do meditace... máte tam venku ten přípravek *kasinu*, uvnitř máte tu vzpomínku spojenou s nadšením, vlastně je to příprava na tu meditaci na úrovni *jhány*. Jo. Nebo východiskem může být uvědomění si kvalit Buddhy, *Buddha-guna*, v procesu meditace *Buddha-anu-sati*. Přeríkáte si „*Iti 'pi so bhagavá araham...*“ a víte, že to umíte, že to je smysluplné, rozumíte těm významům, prostě o to máte zájem, a ten živíte ve své mysli... víte, proč to děláte a vědomě pumpujete to nadšení až po rozkoš. Takže to je pro *píti* v meditaci.

Pro všední den to může být i radost z toho, že děláte třeba rádi nějaký sport. Jo a teď si na to vzpomenete a jdete znova do té tělocvičny, jdete si zacvičit nebo si jdete zaplavat. Já jsem vždycky ráda jezdila na těch čtyřnohých kobylách a do dneška mám z toho velkou radost, když je vidím. Mně to dělá radost. Jo. Je to prostě krásný pohled na to ušlechtilé zvíře a vždycky si

vzpomenu, jaké to bylo hezké, jo, ty prožitky v té přírodě podzimní, když je všude klid... No a mám z toho radost a toto si někdy vybavuju, když mi není úplně nejlépe. Tak si vybavím tyto radostné prožitky z té přírody, kdy mě to nadchlo, kdy jsem jela na dobrém koni a měla radost. Buddha často mluvil o ušlechtilých koních ve svých přírovnáních. A zrovna tak vy můžete použít to *píti* z každodenních situací, vytáhnout si nějakou tu rozkošnou vzpomínku, když se vám třeba do něčeho nechce. Můžete si vybavit situaci, kde byla radost z toho, že se vám něco podobného už před tím povedlo a tím se můžete na to naladit, že to opět dokážete, jo, uplatníte *píti* ze vzpomínky na tu situaci. Východiskem nemusí být, že se vám něco daří. Tam může být i to, že dneska se mi do toho nechce, ale já jsem v minulosti už udělala stejnou věc a dobře ji zvládla a měla jsem z toho radost, tak si to vytáhnu z paměti. Naladím tu mysl postupně na něco stále příjemnějšího. Stupňuju požitek, rozvíjím zájem, zesiluji nadšení, dovolím si rozkoš. Takže to jsou principy kultivace *píti* v meditaci a ve všedním životě. Hm.

Vitakka, *vicára* a *píti* jsou články pohroužení, které lze aktivovat a nabuzovat. Ty zbývající dva články pohroužení, *sukha* a *ekaggatá* lze jen pasivně připustit, lze pro ně jen vytvářet podmínky a nechat je nastat. Pak je nanejvýš možné je hlídat, aby se neztratily. Snadnost *sukha* je vlastně spojena s ustáváním rozkoše *píti*. Ti z vás, kdo znají dynamické jógové cvičení nazývané Pozdrav slunci, *Suriya-namaskar*, se mohou po jeho provedení, kterým jsou rozproudují všechny energie, kochat tím ustáváním, tím zklidněním, ke kterému dochází, když stojíte v klidu pár minut po provedení tohoto cvičení. To štěstí ustávání, které je charakteristické pro článek pohroužení *sukha-jhánanga*, se můžete samozřejmě naučit vychutnávat po jakémkoliv rozproudužení a nabuzení energií těla či mysli. Podobně je tomu s článkem pohroužení jednovrcholovosti *ekaggatá-jhánanga*. Když se opakovaně vracíte ke svému meditačnímu předmětu, protože je pro vás zajímavější, než všechny ostatní asociace a představy, tak tam ta mysl pak zůstává, protože je na vrcholu důležitosti a zajímavosti. To je jeden-vrchol *eka-aggá* prožívání. Takto relevantně pro praxi nám to vysvětluje ctihodný Kusalánanda. Toto vysvětlení jak vytvářet a odstraňovat podmínky *vatta-pativatta* pochází od Buddhy, dnes ho ale nenajdete nikde jinde než v tradici Áyukusala. Zatímco tedy je možné něco udělat pro vznik a rozvoj článků pohroužení *vitakka*, *vicára* a *píti*, pro vznik článků pohroužení *sukha* a *ekaggatá* lze jen vytvářet podmínky. Kultivace štěstí *sukha* a jednovrcholovosti *ekaggatá* spočívá v zanechávání a ustávání jakéhokoliv vzrušení a jakékoliv mnohosti.

No a toto zanechávání a ustávání je hlavním principem tréninku vyšších stupňů *jhány*. Přejít do druhé *jhány* a tak dále není však možný pro toho, kdo není schopen plně rozvinout a zharmonizovat všech těch pět *jhánanga* v první *jháně*. To musí být opakovaně zdůrazněno.

Těch pět článků pohroužení *jhánanga* se vyskytuje různě v jednotlivých *jhánách*, v jednotlivých stupních pohroužení. *Vitakka*, *vicára*, *píti*, *sukha*, *ekaggatá* jsou všechny přítomny v první *jháně*, v prvním pohroužení. Když je pak mysl zcela ustálená u toho jednoho meditačního předmětu, tak *vitakka* a *vicára* odpadají a při přechodu do druhé *jhány* zůstává jen *píti*, *sukha* a *ekaggatá*. V přechodu do třetí *jhány* ustává *píti* a zůstává jenom to příjemné zklidnění *sukha* a samozřejmě je tam ten článek jednovrcholovosti *ekaggatá*. A ve čtvrté *jháně* se štěstí *sukha* mění na úplnou vyrovnanost *upekkhá*, není tam už vůbec žádná dynamika, ani dynamika šťastného ustávání, a je tam jen *upekkhá* a *ekaggatá*. To ale neznamená, že *jhána* by byla nějaký vnor nebo něco, do čeho bychom jaksí upadali. Plné pohroužení *jhány* je proces, který charakterizuje zvýšená bdělost *jágariya* a zcela jasná všímavost *sati*.

V úplně všech typech vědomí, tedy i v první, ve druhé, ve třetí a ve čtvrté *jháně* jsou přítomny složky či faktory mysli nazývané *phassa-pañcaka*. Je to pětice *pañcaka*, která zahrnuje *phassa*, což je páli výraz pro kontakt, dotyk mezi základními smysly. *Phassa* je ten první z pěti faktorů mysli obsažených v této pětici. A tato pětice je dotyk *phassa*, citění *vedaná*, vnímání *saññá*, zaměřenost *cetaná* a uvědomění *citta*. *Phassa* to je dotyk, dotyk mezi okem a předmětem vizuálním, dotyk mezi vnitřní základnou mysli a jakýmkoliv předmětem mysli. Třeba dotyk mezi tou modrou a tím okem, anebo mezi tím vědomím modré a tou myslí. No a vždy to má

nějakou kvalitu citovou *vedaná*. Buďto je to příjemné *sukha*, anebo když je to ošklivá barva, tak je to nepříjemné, *dukkha-vedaná*. Takže je tam *phassa*, *vedaná* a dává to nějaký ucelený vjem jako *saññá*. Tedy *phassa*, *vedaná*, *saññá*. Je tam záměr *cetaná*, každá mysl vždycky k něčemu inklinuje, jo, je tam intencionalita. A pátý faktor je *citta* ve smyslu uvědomění. To je podle Dhammasangani, podle první knihy Abhidhamma-Pitaky. Ale podle některých jiných klasifikací se rozeznává sedm základních složek, které jsou označeny jako *sabba-citta-sádháraná-cetasiká*, tedy složky přítomné ve všech typech mysli. Jsou to dotyk *phassa*, cítění *vedaná*, vnímání *saññá*, zaměřenost *cetaná*, momentální jednovrcholovost uvědomění *citta-ekaggatá*, vitalita *jívitindriya* a pozornost *manasikára*. Pro pokročilé meditující a učitele Dhammy máme v tradici Áyukusala semináře APM, Apodikce pokročilé meditace, kde se nacvičuje rozlišení těchto složek mysli pro účely kultivace *jhány*. Takže se dá rozlišit *jívita*, jako vitalita mysli a taky *manasikára*, jako uplatnění *kára* mysli *manas*. A rozlišuje se *citta* nebo *saññá*. *Citta* může být brána jako obrázek a *saññá* jako ponětí. To záleží na porozumění páli. Ale to je teďka jedno. Tady je důležité, že v každém typu vědomí jsou určité *cetasiká*, určité faktory či složky vědomí, které tam vždycky jsou. I když třeba nejsme schopni si jich vždy všimnout. Hm.

Takže *jhána* je proces vyváženého jasného vědomí, ve kterém vládou členy pohroužení, které lze kultivovat jednotlivě. Východiskem každé pokročilé praxe *jhány* je zvládnutí patero dovedností *pañca vasiyo*, jmenovitě jsou to příprava *ávajjana-vasí*, nástup *samápajjana-vasí*, setrvání *adhithhána-vasí*, vystoupení *vuṭṭhána-vasí*, reflektování *paccavekkhana-vasí*. Přechod do druhé *jhány* a do jakékoliv vyšší *jhány* není možný pro toho, kdo není schopen zharmonizovat všech těch pět *jhánanga* v první *jháně*, kdo nemá patero dovedností *pañca vasiyo*.

Účastník kurzu: Tak to jsem to vůbec nechytla, ty *jhánanga*. Kdybys to, ctihodná, prosím tě, zopakovala.

Pět *jhánanga* jsou označování *vitakka*, rozlišování *vicára*, nadšení *píti*, štěstí *sukha*, jednovrcholovost mysli *ekaggatá*. A v každé mysli jsou složky *phassa-pañcaka*. *Phassa* to je kontakt mezi okem a tvarem, mezi myslí a předmětem mysli. To se nedá vynulovat. To jsou ty nejjednodušší *cetasiká*, ty nejjednodušší faktory mysli, které tam jsou vždycky, i když si je neuvědomujeme. S tím kontaktem je spojeno vždycky nějaké cítění *vedaná*, příjemné nebo nepříjemné. Pak je tam *jívita*, ta vitalita a pozornost *manasikára*. V každé mysli je tam *cetaná* záměr, nějaká inklinace, k čemu to jde. A *citta* je přeložitelná jako obrázek, zobrazení v mysli toho vjemu *saññá*.

Takže to je všechno k tomu obsahu dnešní přednášky. Já to ještě jednou celé stručně zopakuji... A vy mi s tím můžete pomoci. Co si z toho pamatujete? Jestli si něco pamatujete, tak to říkejte. Tak co si pamatujete? Pomožte mi.

A já vám taky pomůžu. Takže říkala jsem něco o třech typech meditace. To už jste slyšeli i v těch předchozích přednesech. Jaké máme tři typy meditace?

Účastníci kurzu: *Dibba-vihára*, *brahma-vihára*, *ariya-vihára*.

Výborně! Co je to *jhána* v tom nejširším slova smyslu?

Účastníci kurzu: Meditace.

Meditace. Kultivace pohroužení. Setrvání u něčeho, prodlévání v něčem. A pak záleží na kontextu, v jakém to slovo chceme použít. Takže *jhána* je...

Účastníci kurzu: Dovednost.

Dovednost. Hm. A tu dovednost máme jakého druhu? Patera druhu a říkáme tomu?

Účastníci kurzu: *Pañca vasiyo*.

Pañca vasiyo. Pamatujete si jaké dovednosti tam jsou? *Ávajjanavasí*. Co děláte, když tam máte *ávajjanavasí*? Když zvládáte...

Účastníci kurzu: Přípravu.

Přípravu. Hm. A co je *samápajjánavasí*?

Účastníci kurzu: Nástup.

Ano nástup. A *adhitthánavasí*?

Účastníci kurzu: Setrvání. Setrvávám.

Setrvání. Ano. A *vutthánavasí*?

Účastníci kurzu: Ukončení.

Ukončení. Výstup. Hm. Odpočítání deseti nádechů a výdechů nebo jiný jasný přechod přes *pañca-guna*, přes těch pět smyslů. A *paccavekkhanavasí*?

Účastníci kurzu: Reflektování.

Reflektování. Podívat se na to, jak to bylo. Hm. Takže to je pět zvládnání. To je procesuální nebo dynamický pohled na *jhánu* v čase, na její vývoj, na její kultivování v čase. No a pak se na tu *jhánu* můžeme podívat taky ze strukturálního hlediska. A to je ta matice *pañca jhánanga*, pět článků pohroužení. No a ty jsou jaké?

Účastníci kurzu: *Vitakka*.

Vitakka neboli označování. A to souvisí s čím?

Účastníci kurzu: *Vicára*.

Vicára je to rozlišování zahrnuté v rozeznávajícím označování. Co je tam dále?

Účastníci kurzu: *Píti*.

Píti a to když ustává, tak je tam...

Účastníci kurzu: *Sukha*.

Sukha je štěstí z toho, že to hladce jde a že mysl zůstává kde?

Účastníci kurzu: *Ekaggatá*.

Ekaggatá. Výborně! A ještě jednou: Co to je *vitakka*?

Účastníci kurzu: Označování.

Označování. Co to je *vicára*?

Účastníci kurzu: Rozlišování.

Rozlišování co patří k meditačnímu předmětu a co nepatří. Pak je tam?

Účastníci kurzu: Radost.

Radost. *Píti*. Hm. Co to je *sukha*?

Účastníci kurzu: Štěstí. Jede to.

Jede to. Je to vyžehlený. Co to je *ekaggatá*?

Účastníci kurzu: Jednobodovost.

Jednobodovost. Jednovrcholovost. Ta zpevněnost, aktivní zpevněnost myslí, která udržuje na vrcholu svůj předmět meditace. Hm. Že nic s ní prostě neotřese. Je tam prostě takhle pevně ta mysl. Takže to je těch pět *jhánanga*, pět článků meditace.

Ctihodná Áyukusala Vajira

je buddhistickou mniškou Theravády, té nejstarší školy Buddhova učení, jež je zaznamenáno v Páli kánonu Tipitaka. Narodila se jako Marta Jakubková v Praze, kde získala též své vzdělání. Zajímala se o buddhistickou meditaci již v době univerzitního studia informačních technologií a personálního managementu, které ukončila jako promovaná inženýrka v roce 1996. Studium psychologie a sociologie v řízení firmy se později ukázalo jako užitečné při výcviku buddhistických mnišek a mnichů. Důležitějším přínosem pro její mnišství byly však zkušenosti, kterých nabyla jako lektorka „počítačové gramotnosti“ a trenérka manažerských dovedností, přičemž již používala principy Dhammy. Jako universitní učitelka zprostředkovala svým studentům i techniky dovedného zvládnání života ve smyslu *Áyu-Kusala*.

V říjnu 2002 se Ing. Marta Jakubková stala mniškou podstoupením *Pabbajá*, což doslova znamená „odchod do bezdomoví“. Toto její ordinování na mnišku provedli tři seniorní mniši neboli therové, ctihodný Dr. Seelawansa ze Srí Lanky, ctihodný Mgr. Nágasena z Barmy a ctihodný Dr. Kusalánanda ze Švýcarska. Dostala jméno Áyukusala Vajira, jehož první část poukazuje na to, že patří do Evropské Sanghy Áyukusala, druhá část jejího jména má tři významy „Blesk“ nebo „Pohroma“ nebo „Diamant“. Mnišský trénink ctihodné Vajiry vyvrcholil vyšším ordinováním na Bhikkhuni v měsíci Asala roku 2548 po Buddhovi, to je v červenci 2004, v prastaré srílanské metropoli Anuraddhapura.

Nyní je ctihodná Áyukusala Vajira ředitelkou Centra pro koordinaci tréninku mnichů a mnišek ESA, Áyukusala Assama v Hokandaře na Srí Lance. Působí zde jako asistentka svého učitele, nejctihodnějšího Áyukusala Thery v projektech výuky a překladů. Provádí pravidelné nedělní kurzy meditace pro anglicky mluvící účastníky a ochranné rituály *Paritta* pro sinhálské vesničany, kteří ji znají z jejich každodenních pochůzek za almužnou, z takzvané *Pindapáty*. Ctihodná Vajira přeložila z páli do češtiny několik Buddhových promluv především z kanonických sbírek *Anguttara-Nikáya* a *Samyutta-Nikáya*. S nejctihodnější mniškou Therou provedla a editovala několik interview na témata *Dasadhamma-sutty*, *Girimánanda-sutty*, *Rathopama-sutty*, jakož i výklad Pěti meditačních mistrovství *Pañca-Vasí-Kathá* a další. Její mistrovský kousek je překlad a výklad Áyukusalových otázek *Áyukusala-Paňhá* ve třech jazycích, páli, anglicky a česky.

ĀYUKUSALA ASSAMA
361 / 17 Kanatta Para
H o k a n d a r a
Srí Lanka

telefon:
0094 11 4410073
0041 796752981

webové stránky:
<http://www.ayukusala.org/>
<http://www.webpark.cz/buddha-czech/>

e-mail:
dharmarama@hotmail.com
buddha.czech@centrum.cz
vajira@ayukusala.org

Buddhovi stoupenci, kteří jsou sdruženi v Evropské Sanghze Áyukusala (ESA, anglicky Ayukusala Central European Sangha, ACES), pojmají Dhammu jako dovedné zvládnání (*kusala*) života (*áyu*). Buddhova ušlechtilá osmičlenná stezka zajišťuje kultivaci charakteru a jednání v každodenních situacích (*síla-sikkhá*), meditační trénink (*samádhi-sikkhá*) a rozvoj moudrosti (*paññá-sikkhá*). Toto je použitelné jak pro laický, tak pro mnišský řád (*sangha*). ESA se nepodřizují žádné z národních sekcí (*nikáya*) soudobého buddhismu. ESA se řídí původní naukou Buddha-Dhamma, která je zaznamenána v Páli kánonu a udržovaná v živé praxi nepřerušenu tradicí Theravády.