

Krocení démonů a pěstění bohů

Áyukusala Ayyá Vajirá

Přednes Dhamma–Desaná (zkráceno) z kurzu Meditace Dibba–Vihára dne 10. 9. 2004 v Pekařově

Buddha učil Dhammu jako metodu zvládnání života ve třech na sebe navazujících úrovních. První je etický trénink *sīla–sikkhā*, který zahrnuje nejenom jednání dle pěti etických rozhodnutí, ale také rituály — rituály léčebné i slavnostní jako například pozdrav Buddhovi, darování světla, vonných tyčinek, kytiček a tak podobně. Druhý stupeň tréninku, který Buddha učil pro zvládnání života, je *samādhi–sikkhā*, trénink soustředění, v němž se používají různá meditační cvičení, která vedou ke zklidnění mysli a lepšímu soustředění. A třetí stupeň tréninku je *paññā–sikkhā*, trénink moudrosti, která se pak projevuje v jednání i v meditaci. Tento trénink moudrosti začíná tehdy, kdy je mysl soustředěná a usazená natolik, že můžeme s nadhledem sledovat, co se v té naší mysli vlastně děje, které zhoubné či blahodárné motivační kořeny se v ní vyskytují a jak se prezentují. A to je tématem dnešního přednesu o Krocení démonů a pěstění bohů.

Náš vnitřní svět, struktura naší mysli odpovídá modelu vesmíru, jak jej popisuje Dígha–Nikáya, Sbíрка dlouhých promluv Buddhových. V této sbírce Dígha–Nikáya nabízí Buddha model, ve kterém je obsažen jednak náš svět lidí tak, jak jej známe ze svého každodenního života, jednak další světy, které obývají jiné než lidské bytosti, zvířata, duchové, démoni, bozi, božstva stromů, bytosti žijící v zemi a ve vzduchu. Tyto světy jsou složeny ze čtyř hlavních prvků takzvaných *mahā–bhūtā*. Jsou to elementy voda, vítr, oheň a země. Vnímáme je skrze našich pět smyslů, proto jsou charakterizovány pojmem smyslovosti *kāma*. Všechny tyto světy představují svět smyslů, který je v páli nazývaný *kāma–loka*. Meditací lze tento svět smyslů transcendovat a vstoupit do světa forem, v páli označeného jako *rūpa–loka*, který obývají ti nejvyšší bohové, nazývaní *Brahma*. V té nejpokročilejší světské meditaci lze prožívat i svět prostý forem, který se nazývá *arūpa–loka*. Ze všech těchto tří světů se dá vystoupit postupy meditace všímavosti a vhledu, nazývané *vipassanā*, kterou Buddha označoval jako nadsvětskou, *lokuttara*.

Na tomto kurzu Meditace Dibba–Vihára se učíme především postupy zacházení s elementy a jejich personifikacemi formou bohů, démonů, zvířat a duchů. Účelem tohoto tréninku je naučit se zvládat v naší mysli tendence a síly, které působí ve světě smyslů *kāma–loka*, a najít cesty do světa forem *rūpa–loka*, ve kterém lze pobývat jako bohové. Toto božské pobývání se nazývá *brahma–vihāra* a způsoby bohorovného jednání se označují *brahma–čariyā*. Tento trénink byl původně vyhrazen pro mnichy a mnišky, avšak v naší tradici Áyukusala jsme vyvinuli postupy výuky a tréninku pro laické stoupence Buddhova učení. K tomu je nutné být si vědom všech nebezpečí, před kterými jsou mniši a mnišky chráněni svou příslušností do Sanghy, a umět si vytvořit chráněné prostředí pro praxi *dibba–vihāra* jako laik. Tomu slouží postupy krocení démonů a pěstění bohů.

V naší mysli jsou tedy zastoupeny různé světy démonů a duchů, božstev a bohů. Svět démonů reprezentují démoni *Yakkha* a *Asura*, někdy jsou k nim počítáni i duchové zemřelých *Petta*. Tyto démonické bytosti je možno převychovat a připravit je na lepší znovuzrození ve světě bohů nebo lidí. Svět božstev a bohů, *deva–loka* a *brahma–loka*, je mnohavrstevný. Oblasti nebeského dlení nazývaného *dibba–vihāra*, představují svět božstev *Deva–loka*, který je pod vládou nejvyššího božstva Sakka. Tento král božstev je nazýván též Mahá–Inda, v Sanskrtu či v Sinhálštině Indra. Sakka je personifikací ovládnání či řízení, vládne všemi řídicími schopnostmi, nazývanými *indriya*, jeho jméno znamená schopný, který umí *sakkoti*. Nejen vyšší bozi Brahmové ale i nižší Devové, jakož i lidé mohou jednat bohorovně *brahma–čariyā*. Toto bohorovné jednání je charakterizováno čtyřmi *brahma vihāra*, čtveřicí božských dlení, které meditačně kultivujeme jako dobrotivost *mettā*, soucit *karunā*, spoluradost *muditā* a vyrovnanost *upekkhā*.

Pro demony *Yakkha* a duchy *Petta* je charakteristické jednání chtivé, nenasycené, bezohledné, vydírající, zlodějské a skrblické. Někteří se chovají jako zlobivá děcka, někteří jako nebezpeční zločinci. Tito démoni jsou podlí a nemají žádnou sebeúctu. Od nich se liší arogantní a agresivní démoni nazývaní *Asura*. Někteří démoni *Yakkha* a démonky *Yakkhinī* mohou měnit svůj styl, být

lační, agresivní, vzteklí, mohou pomlouvat a rozeštvávat, mohou se chovat někdy jako lidi někdy jako zvířata. Svět smyslovosti *kāma-loka* zahrnuje také oblasti pekelné, světy plné muk, beznaděje a nekonečné bolesti. V těchto světech jsou zrozeni ti, kdo mučili, pomlouvali a ničili jiné bytosti. K tomuto pekelnému znovuzrození může dojít už během stejného života člověka, který mučil, udával, obviňoval, rozeštvával, pomlouval a ničil druhé — takovíto nešťastníci též sami sebe trestají úrazy a zápletkami, nebo upadají do depresí, zmatků a šílenství.

Každý z těchto světů je charakterizován odchylnými typy svých obyvatel, jejich různými charaktery a styly chování, rozdílnými sklony a odlišnými způsoby obživy. Buddha zdůrazňoval důležitost toho, čím se kdo živí. Buddha rozlišuje čtyři druhy potravy, kterými se budeme zabývat později. Nyní si jen zapamatujeme, že jsou ve vesmíru za prvé různé světy a bytosti, čemuž na mikroanalytické úrovni odpovídá rozlišení struktur. Za druhé existují různé způsoby jednání, čemuž odpovídá rozlišení procesů. Za třetí lze rozlišit různé motivy a různé druhy potravy bytostí. To je tedy Buddhův model myslí, náš svět či lépe náš psychotop, vesmír, kosmos, ve kterém nepobýváme jenom my lidé, ale také další bytosti. Než se věnujeme technickému rozboru postupů, které trénujeme v tomto kurzu Meditace Dība–Vihāra, chci s vámi sdílet alegorickou povídku o Démonovi Zlobožroutovi, Kodha–Bhakkha–Yakkha, ze Sbírký Buddhových promluv, nazývané Samyutta–Nikāya. Česky ji náš učitel, ctihodný Áyukusala Thera vypráví následovně:

Žil kdysi démon, který měl prapodivnou stravu — živil se zlobou druhých. A jelikož si sháněl obživu v lidském světě, neměl o potravu nouzi. Nebylo pro něho těžké vyprovokovat rodinnou hádku nebo národnostní či rasovou nenávisť. dokonce ani vyvolat válku pro něj nebylo nijak obtížné. A kdykoliv podnikl válku, mohl se cpát bez velké další námahy, neboť když válka jednou začne, nenávistné vášně se množí dále samy a zachvacují i ty, kteří normálně udržují přátelské vztahy. Takže démon měl takové množství potravy, že se občas musel zotavovat z přejedení tím, že si jen sem tam uždíbnul z nejbližšího drobného nesouladu.

Ale jak se často stává úspěšným lidem, cítil se po čase znužený a jednoho dne si usmyslel: „Co kdybych to zkusil s bohy?“ Ke svému účelu si vybral Nebesa třiceti tří božstev, kde vládl Sakka, pán bohů. Věděl, že ačkoliv bohové žili na hony vzdáleni škorpení a hádkám mezi sebou, jen několik z nich se skutečně zcela zbavilo samsárických pout zlovůle a averze. Pomocí své kouzelné moci se přenesl do nebeského prostoru a měl takové štěstí, že tam dorazil ve chvíli, kdy božský král nebyl přítomen. V přijímacím sále nikdo nebyl. Démon se bez okolků usadil na prázdném Sakkově trůnu a tiše čekal, co se bude dít. Těšil se, že mu příští chvíle přinesou chutný pokrm. Brzy přišlo do sálu několik bohů a stěželi mohli uvěřit svým svatým očím, když uviděli sedět na trůně chechtajícího se ošklivého démona. Když se vzpamatovali z prvního šoku, začali křičet a nadávat: „Ó, ty ošklivý démone, jak si můžeš dovolit usednout na trůn našeho pána? Jaká nestoudnost! Jaký zločin! Budeš uvržen do pekla, po hlavě rovnou do vařícího kotle! Budeš za živa rozčtvrcen! Zmiz! Zmiz!“

Ale zatímco v bozích rostla zlost, démon se radoval. Každou chvíli se zvětšoval, sílil, mohutněl a jeho moc rostla. Zloba, kterou vstřebával, začala z jeho těla prosakovat jako načervenalý smrdutý kouř. Tato zlá aura držela bohy v patřičném odstupu a zamlžovala jejich svatozář.

Náhle z druhého konce sálu začalo pronikat jasné světlo a rozrostlo se v oslnivou zář, ze které vystoupil Sakka, král bohů. On, který vstoupil do neporušitelně plynoucího proudu, který vede k Nibbāně, zůstal neotřesen tím, co tu viděl. Kouřová clona, kterou vytvořili bohové svou zlostí, se rozestoupila a on se pozvolna zdvořile blížil k uchvatiteli svého trůnu. „Vítej, příteli. Zůstaň prosím sedět. Mohu si vzít jinou židli. Mohu ti nabídnout něco k pití? Naše letošní amrita není špatná. Nebo by sis raději dal něco ostřejšího, třeba védickou somu?“

Zatímco Sakka pronášel tato přátelská slova, démon se rychle smrskával, a nakonec byl tak maličký, až zmizel úplně. Zůstal po něm jen obláček dýmu, který brzo vyvanul.

(Zpracováno dle textu Sakka–Samyutta, sutta 22, Samyutta–Nikāya.)

Všechny bytosti jsou závislé na potravě. V jazyce Páli zní tento axiom *sabbe sattā āhāratthitikā*. Jak je to zakódováno v našem jazyce? Čím se živí člověk? Člověk se živí pevnou a tekutou potravou. Podobně je tomu u zvířat. Ale co je potravou bytostí démonických a bytostí božských? Démonické bytosti žijí z nenávisť, zloby, hněvu, pomsty, jakož i z chamtivosti, lakomství, žárlivosti a chtivosti. Bytosti božské žijí z radosti, soucitu, dobrotivosti a vyrovnanosti. Vyšší bohové i nižší božstva se živí také štědrostí, které se v Páli říká *dāna*. Každý člověk může ale též živit demony a bohy i v sobě

samém. K tomu je v Buddhově nauce zavedeno rozšíření pojmu potravy jakožto přísunu energie, informace a materiálu pro smysly, vůli a vědomí. Podle toho, čím krmíme své smysly a mysl, rostou v nás démoni či bozi, jejichž působení pak vede ke strasti, anebo k radosti. Na toto lze pohlížet také z hlediska nezvládnání či zvládnání životních situací. Utrpení vzniká v důsledku krmení škodlivinami a skrze nezvládnání situací.

Buddha tuto tematiku potravy a zvládnání shrnul do matice motivačních kořenů prospěšného *kusala-mūla* a neprospěšného *akusala-mūla*. Kořeny prospěšného jsou moudrost *paññā* či ne-zaslepenost *amoha*, štedrost *dāna* či ne-chtivost *alobha* a dobrotivost *mettā* či smířlivá ne-zášť *adosa*. Kořeny prospěšného jsou opakem kořenů neprospěšných, jejich překonáním. Kořeny neprospěšného jsou zaslepenost *moha*, chtivost *lobha* a nenávisť *dosa*. Tyto neprospěšné kořeny motivují zkreslené vnímání a pokřivené prožívání skutečnosti, z něž se pak odvíjí nešikovné, nekompetentní jednání. Přímoou práci s kořeny, jejich změnu a vykořenění lze provádět jedine meditací *vipassanā*. Ale práce na změnách vnímání a prožívání je možná i prostředky meditace *dibba-vihāra*. Pro rozvoj a pěstění prospěšného prožívání a nácvik kompetentního mezilidského jednání se pak používají postupy, které souvisí s božským dlením *brahma-vihāra*.

A jak lze zacházet se situacemi, ať už vnitřními či vnějšími, které vznikly na základě kořenů neprospěšného? To lze řešit na třech úrovních:

První je úroveň kořenů. Všímavost umožňuje zaznamenat popudy kořenící v neprospěšném, na základě kterých bychom spustili nějaké nekompetentní jednání. Pokud si tedy kořenů neprospěšného všimneme včas, lze přes *yoniso-manasikāra* uvážit dopady takového hloupého myšlení, utnout takové neprospěšné záměry a nejednat.

Druhá je úroveň provádění. Pokud už jednáme z těch neprospěšných kořenů a zaznamenáme takové své jednání, pak můžeme své jednání zastavit a ze situace se stáhnout a použít například jednu ze strategií *brahma-vihāra*.

Třetí je úroveň důsledků. Jestliže už situace kořenící v neprospěšném je již završena, lze ji jen zreflektovat, přiznat si svou blbost a rozhodnout se, že v budoucnu budeme jednat jinak.

Důležité je vědět, že když si svého záměru jednat nebo i už probíhajícího jednání kořenícího v neprospěšném všimnu a vím o něm, tak je to vědění doprovázeno moudrostí. V okamžiku zaznamenání hlouposti je tu už moudrost *paññā*. Pro šťastné zvládnání života můžeme kultivovat kořeny prospěšného právě tím, že se opakovaně rozhodujeme pro jednání, které souvisí se štedrostí a smířlivostí, přičemž si moudře zpřítomňujeme jeho důsledky. No a jak si tedy poradit s démony a bohy? Buddha učil čtyři druhy jasného vědění pro dovedné zvládnání života:

První vědění zahrnuje všímavost a jasné vědění o oblasti prožívání, *gočara-sati-sampajañña*, druhé pak všímavost a jasné vědění o účelu, *sa-atthaka-sati-sampajañña*, třetí všímavost a jasné vědění o vhodnosti prostředků, *sa-upāya-sati-sampajañña* a čtvrté všímavost a jasné vědění o nezaslepenosti, *a-sam-moha-sati-sampajañña*.

Všímavost *sati* a jasné rozlišující vědění *sampajañña* o oblasti *gočara* prožívání nám pomáhá udržovat mysl u toho, co děláme a zajišťuje, že nepleteme a nemícháme prožitky z různých oblastí dohromady. Chrání nás před neadekvátním jednáním v povšimnuté konkrétní situaci, ve které jsme konfrontováni buď s bohy, anebo s démony — a s každými tedy jednáme rozdílně. Jasné vědění o oblasti prožívání umožňuje kompetentní zvládnání přechodů mezi oblastmi prožívání; vede tedy ke zvládnání situací a ovládnání božských i démonických bytostí.

Jasné vědění o účelu *attha* je jasné vědění o tom, proč něco dělám, jaké výsledky očekávám, co od té činnosti chci. Například, když si sedáme k meditaci, tak máme mít už před meditací jasno o tom, jakou meditaci volím a proč ji budu provádět, za jakým účelem si sedám, kde a jak dlouho budu medítovat. Důležité tedy je jasné si vymezit rámeček meditačního sezení a tento rámeček také dodržet. Dovednosti s tím spojené učíme v tradici Áyukusala jako Patero mistrovství, *Pañča-vasiyo*.

Jasné vědění o vhodnosti prostředků *upāya* nám umožní důkladně zvážit, zda naše volba postupu skutečně odpovídá požadavkům v dané oblasti a vede k dosažení námi zvoleného cíle. U meditace se pak jedná zvláště o vhodné použití různých typů meditace v určitých rozdílných situacích. Tak

například u osob, které jsou chtivé není vhodné používat příliš syté a oku lahodící barvy, tedy spíš použít barvy méně přitažlivých odstínů nebo třeba i ušmudlaný hadr dané barvy. U osob, které jsou vzteklé nebo neklidné je vhodné použít větší barevné kotouče světlých odstínů.

Jasně vědění o nezaslepenosti má několik významů, vycházejících z překonání předchozích chyb a odstranění zaslepenosti *moha*. Užití matice čtvera jasného vědění ve vztahu k zacházení s démony a božstvy předpokládá nezaslepené všímání skutečnosti a rozlišení problematiky. V meditaci nám tato matice čtvera jasného vědění jasně vymezuje oblast prožívání, účel meditace, určuje vhodné prostředky pro zacházení s jevy v meditaci a také nám dává vědění o nezaslepenosti při zacházení s nimi. V meditaci *samatha*, která vede nejen ke zklidnění mysli ale také ke zvýšené citlivosti potřebujeme jasný nezaslepený přehled. Zcitlivění vůči jevům těla a mysli vede k tomu, že mohou nabývat charakteru démonického nebo božského prožívání. V rámci meditace *dibba-vihāra* jde pak o to použít vhodné technické chvaty, které vedou ke zvládnutí takového prožívání. Hovoříme pak o krocení démonů, pro které jsou použitelné například chvaty *vitakka-santhāna*, takzvaného zklidňujícího přetváření pojmání, jež je vysvětleno na stranách 241 a následujících v knize, kterou napsal Mirko Frýba pod titulem *Umění žít šťastně* (Argo, Praha 2003).

Krocení démonů v rámci meditace *samathā* se provádí prostřednictvím *vitakka-vičāra*, tedy jen označení a rozlišení, zda jev patří do meditačního předmětu nebo ne. V každodenním životě — ale i v průběhu tohoto kurzu, když zrovna nemedituju — následuje po pasivním označení a rozlišení aktivní krocení démona, *dameti* vedoucí k jeho ochočení *nivesāpana*. Prvním krokem v zacházení s démonem je tedy označit ho jménem, to je použití té *vitakky*. Pomocí *vičāry*, tedy rozlišujícího zvažování, zjišťuju jeho kvality, co ten démon způsobuje, čím se živí. Krocení démona spočívá pak ve volbě vhodné strategie, vhodného prostředku. Když je živěn nenávisť, můžeme použít strategii *mettā*, případně *karunā*, nemáme-li dost vnitřní síly na záření *mettā*. Je-li jeho potravou chtivost, je dobré použít strategii štědrosti *dāna*, či strategii pouštění *nekkhamma*.

Démoni mohou mít rozličné osobnosti a mohou se měnit. Tentýž démon se může presentovat jako škádlivě zlobivé dítě, jako drze nedbalý fracek, nebo jako lásku si vynucující vydřiduch. Démon nenávisťi může agovat jako vztekloun, kazisvět, nebo škrtič. Základním postojem pro krocení je neidentifikovat se s démonem. Kdo mluví příškrčeným hlasem, může si předstírat, že je to on sám, kdo škrtí a tím omezuje destruktivní síly — tím se stává sám čím dál nebezpečnějším démonem. Pustit škrcené tendence na svobodu, nechat je třeba i vřískat, než je začnem krotit — tím se od démona distancujeme. Musíme však mít dostatečnou sílu k tomu, abychom krocení zvládli.

V zacházení s démony je důležité vědět, že je nelze zničit, zatlačit ani zlomit. Jakákoliv agrese použitá proti démonům se vrací v jejich rostoucí protisíle. Nám ale jde o to démona převychovat a ochočit tak, aby měl v naší vnitřní domácnosti své místo jako pes, kterého vycvičíme. Pak nebude kousat, ale poslušně nám bude věrný a ohlídá náš majetek. Třeba začne i být božské povahy jako nějaké ochranné božstvo či anděl strážný. Anebo démon chtivosti, který pořád něco chce, ten chce vlastně žít dobře — a my ho můžeme převychovávat na boha, který pak začne esteticky vytvářet dobré božské prostředí. Jde o proces zjemňování chtivosti. Ta původní energie démona se přitom neztratí, nezničí, je ale jinak kanalizovaná, je pěstěna do božských dimenzí. To míníme, když recitujeme kvality Buddhy jako krotitele *sārathī* a mistra bohů a lidí *sattthā deva-manussānam*.

Zacházení s démony a bohy je záležitostí našeho vnitřního světa, našeho psychotopu. Pro zkrocení a převychovu démonů používáme někdy však i strategie dovedného jednání v chráněném prostoru kláštera, nazývaném *sīma*. Vrcholem krocení a převychovy démonů je harmonizace psychotopu, světa, ve kterém přenecháme prostor — všímavostí kontrolovaný prostor! — i těmto démonickým bytostem. Přitom se trénujeme a učíme se moudře zacházet i s takovými projevy chtivosti a nenávisťi, které jinak mohou být nebezpečné a takzvaně ze společenského hlediska nepřijatelné a nepřípustné. Získáváním nadhledu nad démony získáváme také svobodu a vědomí moci nad démony — to je pak zdrojem sebeúcty a radosti, jakož i motivací k dalšímu pokroku na cestě k tomu nejvyššímu cíli, k nejjemnějšímu štěstí, k Nibbāně.

Bhikkhuní Vajirá, Áyukusala Dhammárāma
dhammarama@hotmail.com
ayukusala@centrum.cz
www.ayukusala.org