

## POHLED DO PŘIROZENOSTI MYSLI

Jeho Svatost Sakja Trizin

**K** pohlédnutí do pravé přirozenosti mysli je zapotřebí základ stabilního soustředění. Proto začneme se stručným popisem praxe soustředění.

O praxi soustředění se dá hovořit z mnoha různých úrovní. V té nejzákladnější fázi je třeba, aby se člověk pokusil najít tiché pohodlné místo bez hluku a rozptýlení. Měli bychom se posadit pokud možno do plné lotosové pozice. Pokud je to příliš obtížné, seděte se vzpřímenými zády s rukama v meditační mudře.

Pro začátečníky je obtížné soustředit mysl bez nějakého objektu, a proto je dobré použít objekt soustředění, jako třeba sochu Buddhy, květinu nebo jiný předmět. Umístěte předmět na stabilní povrch na úrovni svých očí ve vzdálenosti asi dvou stop, a dbejte na to aby se předmět netrásl a nehýbal, protože jakákoliv nestabilita by mohla vyvolat vyvstávání více myšlenek.

Poté se pokuste sjednotit svůj dech, oči i mysl a umístit je na předmět před vámi, aniž byste mysleli na jeho vlastnosti, tvar či barvu. Jen na předmět umístěte mysl a snažte se tam zůstat. Samozřejmě, že v mysli budou vyvstávat myšlenky. Jakmile se něco stane - rozjasní se světlo, ozve se zvuk - okamžitě se objeví myšlenky. V tu chvíli, místo abyste následovali to světlo nebo zvuk a přemýšleli o něm, okamžitě přiveďte soustředění zpět k předmětu a zůstaňte tam.

### **Pět chyb, kterým se vyhnout**

Při praxi soustředění je třeba se vyhnout pěti chybám. První z nich je lenost, kdy se nijak nesnažíme na předmět soustředit. Druhou chybou je nepamatování si metod a instrukcí, které jsme dostali. Třetí chyba má dvojí podobu: dokonce i když si pamatujete instrukce, objevují se dvě hlavní překážky koncentrace, kterými je „tíha a klesání“ a „rozptýlení“. Při klesání je mysl velmi těžká a otupělá, jako by se potápěla do vody či do spánku. Rozptýlení označuje pravý opak, kdy mysl není schopná soustředit se na předmět a je rozptýlena do všech stran. Klesání a rozptýlení společně tvoří třetí chybu. Čtvrtou chybou je nepoužití protijedu, když se mysl ubírá opačným směrem. Když vidíte, že se mysl potápí či je rozptýlená, musíte aplikovat vhodnou metodu jako

protijed. Pátou chybou je, když protijed aplikujeme příliš, takže meditaci spíše narušuje než aby jí pomáhal. Toto je pět chyb.

### **Osm protijedů na pět chyb**

Na první chybu, lenost, existují čtyři protijedy. První z nich je záměr a zájem o praxi soustředění. Když nás něco zajímá, vynakládáme úsilí, což je druhý protijed: tělesné i duševní úsilí. Třetím protijedem je víra: věříme, že díky této praxi můžeme dosáhnout dočasných i konečných výsledků. Jakákoliv praxe, kterou děláme s vírou, bude silná. Čtvrtým protijedem je tělesná i duševní spokojenost, která je výsledkem praxe klidného soustředění. Když vidíme výsledky z vlastní praxe, posiluje to náš zájem. Když například obchodník vidí, že ze své činnosti má zisky, samozřejmě že se bude snažit ještě víc; v opačném případě se snažit nebude. A stejné to je, když vidíme výsledky meditace, dokonce i jen dočasnou spokojenost, klid a uvolnění z meditace. Tělo a mysl jsou propojené, ale mysl je nejdůležitější. Když je mysl silná, pak se cítíme v pohodě i tehdy, když nám fyzicky není zcela dobře. Když ale mysl není silná, pak tu může být mnoho bolesti i v případě, že jsme tělesně v dobré kondici.

Nejdůležitějším z těchto čtyř protijedů je úsilí. A když se vám ho nebude dařit probudit, pak si připomeňte nedostatky samsáry, kontemplujte nad čtyřmi připomenutími a čtěte si o Dharmě. Tímto způsobem se vynasnažte odstranit lenost a přivést mysl k soustředění. Tyto čtyři protijedy odstraňují první chybu - lenost.

Protijedem na druhé pochybení, kterým je zapomnětlivost, je „upamatování a bdělost“. Když dostanete instrukce k praxi soustředění, řiďte se jimi a udržujte je ve své mysli. Tímto způsobem docílíte toho, že jakmile se do praxe pustíte, okamžitě se vám instrukce vybaví. „Pamatování“ je tedy lékem na druhou chybu.

Lék na třetí chybu je „pozorování“. Je důležité vidět, zda se mysl potápí nebo rozptyluje. Potápění či klesání, jak jsme si řekli, je jako spaní: snažíte se koncentrovat, ale mysl je otupená, těžká a ospalá. Když je mysl rozptýlená, máte mnoho myšlenek na to a ono ubírajících se do všech směrů. Je velmi důležité za všech okolností obě tyto tendence, klesání i rozptýlení, pozorovat. Pozorování mysli je lékem na třetí chybu.

Lék na čtvrtou chybu, nepoužívání protijedu, je jednoduše použití odpovídajícího protijedu. Jakmile zjistíte, že se mysl ubírá nesprávným směrem, vynasnažte se použít odpovídající metodu.

Lék na pátou chybu, tedy přílišné používání protijedů, které rozrušuje mysl a činí ji neklidnou, je vyrovnanost. Zkrátka aplikujte vyrovnanost, bez přílišného napětí či přílišného uvolnění. S pomocí těchto osmi léků můžeme odstranit pět chyb.

### **Stupně soustředění**

První úroveň zkušenosti soustředění se nazývá „vodopád“. Mnoho myšlenek vyvstává jedna za druhou, bez jakékoliv přestávky, jako vodopád. Když v naší meditaci vyvstává tolik myšlenek, mohlo by nás to odradit. Běžně máme přesně tolik myšlenek, jenže si jich nejsme vědomi. Když usedneme do meditace a máme se soustředit na předmět, pak si myšlenek všimneme. Je to tedy dobrá známka, a neměli bychom se nechat odradit. Tato zkušenost se nazývá „rozpoznání myšlenek.“

Druhým stupněm je zkušenost „spočívajících myšlenek“. Myšlenky sice vyvstávají, ale jsou mezi nimi mezery. Myšlenky se unavují, sice dále vyvstávají, ale jsou mezi nimi čím dál tím větší mezery. To je druhá zkušenost. V soustředění je potřeba dále pokračovat.

Třetí je zkušenost „unavených myšlenek“. Myšlenky vyvstávají, když jsou přítomny vnější příčiny. Když vnější podmínky nejsou, nevyvstávají. To je třetí zkušenost. Čtvrtá zkušenost se nazývá „oceán s vlnami“. Oceán je obvykle velmi klidný, ale občas se objeví vlny. Podobně je i mysl velmi klidná a s jasností zůstává na předmětu meditace, ale občas se objeví jedna dvě myšlenky, jako vlny na oceánu.

Pátý stupeň se nazývá „oceán bez vln“. Když si na praxi soustředění již zvyknete, dokážete se vyrovnaně soustředit na předmět jako oceán bez vln. I když se objeví vnější příčiny rozptýlení, vaše myšlenky se tam neobrátní, ale zůstanou stabilně a jednobodově na předmětu. Namísto hledění na vnější objekt, soustřeďte se směrem dovnitř na jasnost mysli. Skrze vnitřní soustředění bez vnějšího objektu můžeme odstranit myšlenky a soustředit se stabilně a jednobodově na jasnost mysli. Toto je stručný popis praxe soustředění.

Na základě mysli, která je stabilní a bez myšlenek můžeme rozvinout meditaci vzhledu (meditaci na pravou přirozenost mysli).

### **Pravá přirozenost mysli: jasnost, prázdno, neoddělitelnost**

Mysl má tři aspekty: prvním aspektem je jasnost, druhým je prázdno. Neoddělitelnost těchto dvou je pravou přirozeností mysli. To se může jevit jako protimluv. Jasnost

implikuje existenci něčeho, zatímco prázdno navozuje dojem nicoty. Ač se tyto dva aspekty mohou zdát jako protiklady, ve skutečnosti jimi nejsou. Jasnost a prázdno jsou tak neoddělitelné, jako je teplo neoddělitelné od ohně. Teplo nemůžete oddělit od ohně, protože oheň sám je teplo. Stejným způsobem jsou neoddělitelné jasno a prázdno. To je pravá přirozenost mysli. Prvním krokem meditace vzhledu je rozpoznání jasnosti. [Abychom to dokázali, je třeba si podrobněji vyložit, co se tím míní.]

Podle Buddhova učení není žádné já. Na stávajících skandhách tělesné formy a mentálních složek - mysl, pocity atd. - ulpíváme jako na „já“, na svém egu. Kde však toto „já“ je? Pokud existuje já, pak musí být k nalezení v našem jménu, těle nebo mysli. Ale jméno je prázdné. Jméno jsme dostali, a komukoliv i čemukoliv může být dáno jakékoliv jméno. Toto prázdné jméno tedy není „já“.

Když zkoumáme tělo, vidíme, že je to kombinace masa, kostí, kůže a tak dál. I když prohledáme tělo od hlavy k patě, nikde nenajdeme „já“. To, že říkáme „moje tělo“, znamená, že tělo je odlišné od „já“. Stejně jako řekneme můj dům, říkáme i moje hlava, mé srdce, mé ruce, mé nohy. Ale dům není „mnou“, dům je „můj“. Podobně je i „mé tělo“, ale kde je „já“? Skutečného vlastníka, opravdové „já“ nikde nenalzáme, musí být někde jinde. „Já“ tedy není v těle, a totéž platí i pro mysl.

Mysl se s každým okamžikem mění. Minulá mysl už je pryč, budoucí mysl tu ještě není a současná mysl se mění z okamžiku na okamžik. Navíc stejně jako říkáme „můj dům“, říkáme i „moje mysl“. Mysl tedy není „já“, a „já“ musí být někde jinde. A tak opět nenalzáme „já“, není to ani jméno, ani tělo, ani mysl.

Kromě toho „já“ nenalzáme ani vně sebe sama. Není vytvořeno někým jiným. Všechny věci, včetně věcí vně nás samých, se jeví v důsledku našich silných sklonů. Ve skutečnosti vně nás žádné objekty neexistují. Žádná z věcí, které vidíme, slyšíme či chutnáme, není skutečná. A skutečný není ani náš život a zkušenosti, které prožíváme. To jen díky našim silným tendencím tyto jevy vyvstávají, tak jako sny.

Ve svých snech vidíme mnoho věcí. Když vidíme pěkné věci, jsme šťastní, jako v reálném životě. Když ve snu vidíme děsivé věci, můžeme být vystrašení ještě po probuzení. Podobně je všechno jako sen a nic neexistuje reálně. Nejsou žádné objekty jako tvary, zvuky, chutě a tak dále, [protože] není žádný subjekt. Pokud existuje mysl, kde je? Je uvnitř těla, vně těla, nebo někde mezi? Která část těla v sobě má mysl? Pokud existuje mysl, musí mít tvar. Jaký je tvar mysli, je kulatá, hranatá? Pokud mysl existuje, musí mít barvu. Je vaše mysl bílá, žlutá, zelená, modrá nebo má jinou barvu? Žádnou barvu ani tvar nenalzáme.

Je tu jen jasnost a kontinuita myslí v tom smyslu, že nejsme mrtví, nejsme bezvědomí, jsme naživu a bdělí. Jasnost proudu myslí přetrvává, tak jako přecházíme z dětství do dospělosti, až do konce tohoto života. Kontinuita myslí pokračovala z minulého života do tohoto života, a bude pokračovat v příštím životě. Kontinuita jasnosti myslí je jedním aspektem, nebo jednou charakteristikou myslí. Všechny věci mají své charakteristické vlastnosti, které je odlišují. Například květina má většinou listy a určitou barvu a tvar. Díky těmto vlastnostem se nazývá květina, a liší se od jiných věcí, jako jsou mikrofony a stoly, které nemají listy atd. Podobně je zvláštní vlastností myslí její jasnost a kontinuita této jasnosti. Nemůžeme říci, že mysl neexistuje, protože mysl tu je: mysl, která všechno dělá, dobré i špatné.

Druhým bodem k zamyšlení je, kde se tato jasnost nachází? Odkud vyvstává, kde spočívá, a kam odchází? Nikdy nevyvstává, nemá žádnou příčinu a nikde nespočívá. Jasnost je prázdno. Jak jsme si řekli, kdyby měla jasnost někde spočívát, musela by být buď v těle, nebo mimo tělo, nebo někde mezi, jenže nikde tam není. Zvláštní vlastností myslí je jasnost, a povahou myslí je prázdno. Tyto dvě jsou neoddělitelné. Jasnost sama je prázdno, a prázdno samo je jasností. Když hledáte mysl, nikde ji nemůžete nalézt, nemůžete nalézt její tvar a barvu. A proto je mysl prázdno, a přesto tu mysl je. Nemůžeme říci, že žádná mysl neexistuje. Pokud neexistuje mysl, kdo nebo co dělá všechny tyto věci a zažívá štěstí a utrpení? Jasnost a prázdno myslí jsou neoddělitelné.

Ze základu velmi jasného soustředění se snažíme meditovat na jasnost, prázdno a obě dohromady. Ve skutečnosti není žádný meditující, žádná meditace, ani metoda meditace. To přesahuje naše stávající mentální koncepty. Vše, co vnímáme a děláme je na úrovni relativní [pravdy].

Samotná naše mysl je na relativní úrovni. Relativní úroveň myslí nedokáže chápat absolutní, které se vymyká extrémům jako existence a neexistence.

Obyčejní lidé se nenamáhají takovým zkoumáním a snahou zjistit, co je tento život, proč tu jsme a proč žijeme tento život. Berou to zkrátka jak to je. Inteligentnější lidé - jak buddhistických tak nebuddhistických filosofií, kultur a náboženství - se snaží nalézt pravý smysl tohoto života. Kladou si otázku „jak jsem se zde ocitl a jak to, že se všechno jeví tímto způsobem?“ A dochází k různým závěrům, jako že existuje stvořitel, nebo že vše je myslí a mentální projekcí a tak dále.

Sám Vznešený Buddha předpověděl, že po jeho *maháparinirvāṇe* přijde mnich zvaný „Nága“, který vysvětlí pravou filosofii a pravou moudrost jeho učení. Jak Buddha

předpověděl, přišel Nágárdžuna a vyložil filosofii *mádhjamiky*, která se lišila od ostatních buddhistických filosofických škol. Z mnoha filosofických škol je mádhjamika tou nejvyšší. Nágárdžunova filosofie popisuje všechny věci z hlediska dvou kategorií, relativní pravdy a absolutní pravdy. Na relativní úrovni je tu život a člověk, který prožívá následky [tohoto života]. Ale ohledně absolutní úrovně, tam Nágárdžuna na rozdíl od ostatních škol nečiní žádné závěry. S použitím pronikavých argumentů své moudrosti zkoumá tento život a všechny jeho jevy a [dochází k závěru, že] skutečná realita přesahuje jakýkoliv popis a všechny extrémy. Nemůžeme říci, že existuje, ani že neexistuje, a nelze říci ani že platí obojí či ani jedno. Existence a neexistence mají smysl jen na relativní úrovni, nikoliv na absolutní.

Na relativní úrovni Nágárdžuna akceptuje závislé vznikání, podle nějž vše vyvstává ve vzájemné závislosti na základě příčin a podmínek. Ani jediná věc neexistuje nezávisle. Všechny věci jsou závislé na vlastních příčinách a podmínkách, bez nichž by nevyvstaly. Relativní úroveň je tedy úroveň závislého vznikání. Absolutní úroveň je prázdná. Nemluvíme ale o nihilismu, prázdná a prázdnota jsou pouze slova. Když říkáme prázdná, znamená to „překročení jakéhokoliv definice“. Něco, co se naprosto vymyká dualistické síti, ve které jsme momentálně chyceni.

### **Jak meditovat na pravou přirozenost mysli**

Jak meditovat na přirozenost mysli? Nedá se jít rovnou na věc. Zpočátku bude naše pochopení intelektuální. Je snadné říci, že se to vymyká všem extrémům a myšlenkám, ale jak to opravdu zakusit? Moudrosti se dobíráme prostřednictvím kontemplace, až nakonec realizujeme absolutní pravdu. Touto realizací se zcela osvobodíme od všech karmických sklonů a podobně. Jako obyčejné bytosti k tomu však musíme dospět krok za krokem.

*Prvním krokem* je rozpoznání, že všechny vnější jevy jsou myslí. Jak již bylo řečeno na začátku, mysl vytváří všechny dobré i špatné věci, všechno štěstí i utrpení. Všechny vnější jevy jsou mysl. Existuje mnoho citátů ze súter i od velkých mistrů, kteří dosáhli vnitřní realizace, které vyjadřují, jak naše celé životy i veškerá naše zkušenost je naší vlastní myslí. A je mnoho příkladů, jak toto pochopení uplatňovat a praktikovat v každém okamžiku.

Jedním takovým důležitým příkladem je sen. Když sníme, je to pro nás stejně reálné jako tento život. Ve snu můžeme potkávat přátele a vidět barvy a tvary, které ovlivňují naši mysl. Když je to šťastný sen, naše mysl je šťastná a sen se nám líbí. Jaký je rozdíl mezi takovým snem a naším současným životem? Žádný rozdíl mezi nimi není. Ve

snech něco prožíváme, v tomto životě také něco prožíváme. Mezi „skutečným životem“ a sny není žádný opravdový rozdíl. Jediným rozdílem je, že ve snu máme méně velmi silných sklonů než v našem stávajícím životě. Ve skutečnosti je to ale všechno totéž. Tímto způsobem upevníme pochopení, že celý život je naší myslí.

*Druhým krokem* je pochopení, že mentální jevy jsou jako magické představení. Když kouzelníci připravují své představení, používají mnoho různých ingrediencí a manter, aby vytvořili různé věci. Když tyto výtvořiny vidíme, jsou tak reálné jako věci tohoto života. Stejným způsobem vystávají mentální jevy tehdy, když se sejdou příčiny a podmínky. Kdyby jakákoliv příčina nebo podmínka chyběla, jev by nevyvstal. A stejně tak je celý náš život, vše co vidíme, slyšíme, chutnáme a cítíme, určeno naší myslí. Když je naše smysl šťastná, pak budeme šťastní, i když jsme chudí a ve velmi špatných podmínkách. Když naše mysl není šťastná, pak nejsme šťastní ani v těch nejlepších materiálních podmínkách a prostředích. Tyto zkušenosti určuje mysl. Například jediný dům může být velmi šťastným místem pro jednoho člověka a velmi nešťastným místem pro druhého. Kdyby vnější věci skutečně existovaly, pak by byly pro každého stejné. Kdyby byl dům skutečně šťastným místem, pak by v něm byli šťastní všichni! Každý z nás má ale jinou zkušenost. Druhým krokem je tedy upevnit pochopení, že mentální jevy jsou magickou hrou.

*Třetím krokem* je ustavení pochopení toho, že všechno postrádá povahu „já“. Všechny věci jsou vzájemně závislé a jeví se v důsledku příčin a podmínek. Vezměme si tento příklad: miminka se smějí, když vidí důvod ke smíchu, který sice nedokáže popsat, ale přesto jej zakouší. Ovšem skutečnost se vymyká existenci a neexistenci.

Závěrem, pravá přirozenost mysli má tři aspekty: jasnost, prázdno a neoddělitelnost jasnosti a prázdna. Uvádí se množství příkladů a analogií. Je třeba, abychom je všechny aplikovali v našem životě a krok za krokem postupovali k probuzení moudrosti. Skrze shromáždění moudrosti a zásluh dosahujeme nejvyššího osvětlení.