

ČTYŘI ZÁKLADY BDĚLÉ POZORNOSTI

Čögyam Trungpa

Bdělá pozornost je základním přístupem na duchovní cestě a je společná všem tradicím buddhismu. Avšak dříve než začneme zkoumat přístup k duchovnímu životu, měli bychom mít správnou představu, co je tímto duchovním životem míněno. Někdo se domnívá, že duchovní dění je způsob, jak dospět k vyššímu druhu štěstí, transcendentálnímu štěstí. Někdo v tom vidí laskavý způsob, jak ovládat ostatní. Jiní soudí, že smyslem duchovního dění je získat síly a magické energie takového druhu, že jimi můžeme změnit náš špatný svět na dobrý, nebo že můžeme očistit svět skrze zázraky. Zdá se však, že žádný z těchto přístupů nemá co dělat s přístupem buddhistickým. Podle buddhistické dharmy je duchovní dění v úzkém vztahu s činným základem naší existence, což je stav naší mysli.

Problém tkví někde v základu našeho života, v základu našeho bytí a tento problém spočívá v tom, že jsme zapleteni do neustálého boje o přežití, do boje o udržení naší pozice. Stále se snažíme dobrat nějakého pevného obrazu sama sebe a pak musíme tuto částečně pevnou představu bránit. Takže je zde boj, zmatek, chaos, je zde vášeň a agresivita. Jsou zde všechny druhy konfliktů. Z buddhistického pohledu pravý vývoj duchovnosti spočívá v protínání lpění na tom či onom, což označujeme jako ego.

Abychom to však mohli provést, musíme zjistit, co vlastně naše ego je. Co je to všechno kolem? Kdo jsme my? Musíme se tedy podívat do svého, již existujícího stavu mysli. Musíme zjistit, jaké praktické kroky je třeba provést, abychom to mohli udělat. Nehodláme zde metafyzicky diskutovat o smyslu života a významu duchovnosti na abstraktní úrovni. Díváme se na tuto otázku z hlediska vytvoření pracovní situace. Potřebujeme totiž najít nějakou jednoduchou věc, kterou když uděláme, dostaneme se na duchovní cestu.

Lidé mají na začátku duchovní praxe mnoho potíží, protože dávají mnoho energie do hledání nejlepšího a nejsnadnějšího způsobu, jak se k této praxi dostat. Měli bychom však svůj postoj změnit a vzdát se hledání nejlepší a nejsnadnější cesty. Ve skutečnosti zde totiž není na vybranou. Ať již zvolíme jakýkoliv přístup, musíme začít s tím, co již jsme. Musíme se podívat na to, kdo jsme. Podle buddhistické tradice, pracovním základem cesty a energie s cestou spjatou je naše mysl, naše vlastní mysl, která v nás pracuje po celou dobu.

Duchovnost je založena na mysli. Podle buddhismu je mysl odlišujícím znakem vnímavých bytostí, na rozdíl od stromů, skal nebo vodních mas. To, co má rozlišující uvědomění, to, co má pocit duality – něco vnějšího odmítá nebo se to naopak snaží uchopit – to je mysl. V podstatě je to něco, co může mít vztah k něčemu jinému, k něčemu vnímanému, což je odlišné od vnímajícího. To je definice mysli. Tradiční tibetská definice zní: *Yul la sems pena sems*. Což přesně znamená, „to, co může myslet o něčem jiném, o projekcích, to je mysl“.

Myslí tedy míníme něco velmi specifického. Není to jen něco neurčitého, křehkého, někde uvnitř naší hlavy nebo srdce, něco, co probíhá podobným způsobem, jako když vane vítr nebo roste tráva. Je to něco velmi konkrétního. Mysl obsahuje vnímání, které je velmi nekomplikované, základní a velmi přesné. Mysl rozvíjí svou zvláštní povahu tím, že vnímání začíná spočívat na něčem jiném než na sobě. To je mentální trik, který ustavuje mysl. Tento trik nebo klam, spočívá v tom, že na faktu vnímání něčeho jiného je postaven průkaz existence mysli. Ve skutečnosti by to mělo být obráceně. Protože vnímání vychází z nás, logické by mělo být: „Já existuji, a proto existuje i to ostatní“. Ale pokrytectví se rozvinulo do takové míry, že se mysl opírá o to ostatní, aby získala zpětnou vazbu, že sama existuje, což je mylná víra od základu. Skutečnost, že existence našeho já je sporná, dává vzniknout klamu duality.

Mysl je naše pracovní základna pro meditační praxi a pro rozvoj uvědomění. Ale mysl je něčím víc než jen procesem sebe-potvrzování způsobem dualistického spočívání na tom ostatním. Mysl také obsahuje to, co je známo jako emoce, což jsou nejvýznamnější události duševních stavů. Mysl nemůže bez emocí existovat. Pouhé denní snění a pouhé rozbíhavé myšlení samo o sobě nestačí. Bylo by to příliš nudné a dualistický klam by se příliš snadno obnosil. A tak máme sklon vytvářet vlny emocí, které se vzdouvají nahoru a dolů – vášeň, agresivita, ignorance, pýcha – všechny různé druhy emocí. Na začátku vytváříme emoce úmyslně jako hru, kterou se snažíme sami sobě dokázat, že existujeme. Hra se ale nakonec stane štvanicí a přinutí nás angažovat se daleko víc, než jsme původně zamýšleli. Jako když se lovec ze sportu a pro praxi ve střelbě rozhodne postřelit jelena v určitou chvíli do nohy. Jelen ale běží velmi rychle a najednou se zdá, že by mohl úplně zmizet.

To je poslední výzva pro lovce, který se vrhne za jelenem, ale nyní se ho snaží zastřelit, snaží se ho zasáhnout přímo do srdce. A tak byl lovec vyzván a poražen svojí vlastní hrou.

S emocemi je to podobné. Nejsou nutným požadavkem pro přežití, je to námi vytvořená hra, která se nezdařila a v určitou chvíli zhořkla. Tváří v tvář takové nepříjemné situaci se cítíme velmi frustrovaní a úplně bezmocní. Tato frustrace způsobí u některých lidí to, že posílí svůj vztah k tomu „ostatnímu“ tím, že vytvoří boha nebo jiné obdobné projekce, jako jsou spasitelé, guruové, mahátma a podobně. Vytváříme i všechny jiné možné druhy projekcí, jako jsou například sportovní a hudební hvězdy, a to jen proto, aby nám znovu umožnili ovládnout naše teritorium. Vnitřní smysl spočívá v tom, že skrze uctívání těchto velkých bytostí začnou ony fungovat jako naši pomocníci, jako záruka našeho území.

A tak jsme vytvořili celkem uspořádaný svět. Je hořkosladký. Věci jsou zábavné, ale současně nejsou zase zábavné příliš. Někdy se věci zdají velmi legrační a směšné, ale na druhé straně jsou zase děsivě smutné. Život má kvalitu naší hry, která nás chytila do pastí. Celá věc je vytvořena uspořádáním naší mysli. Můžeme si stěžovat na vládu, ekonomiku nebo na jiné velmi důležité věci, ale tyto faktory jsou druhotné. Původní proces, který je u kořene všech problémů, je boj o život, který jsme vytvořili uvnitř sebe. Prvotní boj o život jsme navodili již tím, že jsme uviděli sebe pouze jako odraz toho ostatního. Z toho vznikají automaticky problematické situace, které jsou výrazem tohoto boje. Jsou naší vlastní produkcí, naší vlastní čistou prací. A to je to, co se nazývá mysl. Podle buddhistické tradice je osm typů vědomí, dvaapadesát typů koncepcí a mnoho jiných druhů aspektů, o kterých se nemusíme podrobně zmiňovat. Všechny jsou založeny na prvotně dualistickém přístupu. Duchovní, psychologické aspekty, všechny jsou vázány na říšší duality, což je ego.

Pokud se týče meditační praxe, pracujeme v meditaci spíše na této věci, než abychom se snažili utřídit problém zvnějšku. Pracujeme spíše na projektoru než na projekcích. Místo snahy třídit vnější problémy A, B, C, obracíme se směrem dovnitř a pracujeme spíše na tvůrci duality než na stvořeném. Začínáme od začátku.

Podle buddhistické tradice jsou tři hlavní aspekty „toho“. V tibetštině se nazývají *sems*, *rigpa* a *vid*. Základní mysl je *sems*, což je jednoduchá schopnost vytvářet dualitu, kterou jsme již popsali. *Rigpa* znamená doslovně „inteligenci“ nebo „jasnost“. V běžné tibetštině, když se řekne, že má někdo *rigpu*, pak to znamená, že je bystrý a chytrý chlapík. Tato bystrost *rigpa* je druh vedlejší funkce, která se rozvíjí ze základní mysli *sems*. Je to určitý druh právnické mentality, kterou rozvíjí každý, když se dívá na problém různým způsobem, zevnitř ven a zvenku dovnitř, když se dívá z odlišných úhlů a rozebírá možnosti různých přístupů.

Třetí aspekt je *vid*, což je smyslové vědomí. Tradičně se označuje jako šesté smyslové vědomí. Je zde zrak, čich, chuť, sluch, hmat a šesté je *yid*. *Yid* není mysl v tom smyslu, jako je *sems*, ale je to spíše mentální citlivost. Má vztah k srdci a je to druh vyrovnávacího faktoru, který ve vztahu k ostatním pěti smyslovým vědomím účinkuje jako ovládací panel. Když něco vidíme a slyšíme ve stejnou dobu, tak vizuální vjemy a zvuky jsou synchronizovány šestým smyslem a vytváří aspekty jedné události. *Yid* v procesu smyslové zkušenosti provádí automatickou synchronizační práci nebo pracuje jako automatický počítač. Můžeme ve stejnou dobu vidět, čichat, slyšet, chutnat a cítit, a všechny vjemy jsou vhodně harmonizovány. Díky *yid* nám dávají smysl.

Takže *vid* je druh ústředního řídicího panelu, který koordinuje naši zkušenost do srozumitelného celku. V určitém smyslu je nejdůležitější ze všech tří aspektů mysli. Není tak inteligentní ve způsobu manipulace jako je *sems*. *Sems* má něco z politického postoje k našemu vztahu se světem, je orientován víc strategicky. Šestý smysl je více domácí funkcí. Snaží se udržovat koordinaci zkušeností tak, že všechny informace přicházejí natolik účinně, že neexistuje problém, že bychom nebyli v komunikaci s tím, co se děje. Na druhé straně *rigpa* je inteligence, výzkumný pracovník ve správě mysli a zajišťuje přehled nad celou situací. Zkoumá vztah mezi myslí a šestým smyslem, pokouší se nalézt všechny okolnosti současných neúspěchů, minulých neúspěchů, případně budoucích neúspěchů a pokouší se zjistit, jak je možné vše napravit. Tento výzkumný pracovník nemá skutečnou výkonnou moc, sílu uskutečnit akci na úrovni vnějších vztahů. Je spíše něco jako poradce státního úřadu.

Tyto tři principy – *sems*, *rigpa* a *vid* – jsou pro nás v danou chvíli nejdůležitější. V tradiční literatuře je popisováno mnoho aspektů mysli, ale pro naše současné porozumění postačí tyto tři.

Neměli bychom však příliš brát toto porozumění jako něco, co nám bylo řečeno a čemu máme proto věřit. Zkušenost, která je zde popisována, může být skutečně pocítěna osobně. Můžeme s ní pracovat a získat k ní svůj vztah. Určitá část naší zkušenosti je organizována naší základní myslí, určitá část šestým smyslem a určitá část naší inteligencí. Abychom pochopili základní funkce praxe bdělé pozornosti a uvědomění (mindfulness-awareness), domnívám se, že je pro nás velmi důležité si uvědomit složitosti své mysli a porozumět jim.

To, co děláme, když se nás zmocňuje neklid v průběhu meditace a když máme pocit, že již déle nemůžeme sedět, je, že všechny aspekty mysli strčíme do jednoho pytle a vinu své frustrace svalíme na „tuto věc“. Jsme frustrováni, cítíme, že jsme úplně ztroskotali, že nemáme žádné alternativy a začínáme se litovat. V jiném případě alternativy hledáme: jdeme do kina, koupíme si žvýkačku nebo cokoli podobného. Život ale není tak jednoduchý. Není to tak jednoduché, abychom si mysleli, že „tato věc,“ pojímaná jako jeden kus, je špatná věc. Ani se nemůžeme zbavit svého základního neklidu tím, že jdeme do kina nebo že si koupíme žvýkačku. To, co je opravdu nutné, je navázat se sebou přátelství, abychom mohli otevřeně pracovat se svou základní situací.

Existuje obrovský svět mysli, který téměř vůbec nevidíme. Tento celý svět – tento stan, mikrofon, světlo, tráva, tyto brýle, které nosíme – to vše je utvářeno naší myslí. Mysl každého z nás utváří a skládá tyto věci dohromady, každý trám a nýt je složen v mysli toho nebo onoho člověka. Tento celý svět je svět mysli, produkt mysli. To je zbytečné říkat a jsem si jist, že každý z nás to ví, ale připomínáme si to proto, abychom si uvědomili, že meditace není nějaká výjimečná aktivita, která znamená zapomenutí tohoto světa a odchod někam jinam. Když meditujeme, tak zacházíme přesně s tou myslí, která postavila tento stan, která vynalezla naše brýle a dala čočku do obrouček. Náš příchod sem je produkt naší mysli. Každý z nás má rozdílné duševní projevy, které dovolují ostatním, aby nás identifikovali a řekli: Tento hoch se jmenuje tak a tak, tato dívka se jmenuje tak a tak. Protože máme rozdílné mentální přístupy, které tvarují výraz našich fyzických rysů, můžeme být identifikováni jako individua. Naše fyzické charakteristiky jsou rovněž součástí naší duševní aktivity. Takže svět mysli je živý svět. Když si toto uvědomíme, tak práce s myslí již není nadále vzdálená, tajemná záležitost. Již to není zacházení s něčím, co je skryté nebo někde jinde. Mysl je přímo zde. Mysl je přímo vyložena ve světě. Je to otevřené tajemství.

Počáteční metoda k navázání vztahu s myslí, kterou vyučoval Buddha a byla používána v minulých 2 500 letech, je praxe bdělé pozornosti (mindfulness). Tato praxe má čtyři aspekty, které se tradičně označují jako čtyři základy bdělé mysli.

Bdělá pozornost k tělu

První základ bdělé pozornosti je bdělá pozornost k tělu. Praxe bdělé pozornosti k tělu je spojena s potřebou bytostného pocitu, pocitu zemitosti. Zpočátku spočívá problém v tom, co chápeme jako „tělo“. Máme tělo. Sedíme na židlích nebo na zemi, jíme, nosíme šaty. Tělo, s kterým jsme ve vztahu, když provádíme tyto aktivity, zůstává ale otázkou. Existuje tedy nepodmíněné tělo, mimo všechny koncepce, nebo je tělo stanoveno koncepcemi? Tradičně tělo, které máme, označujeme jako „mysl-tělo,“ neboli psychosomatické tělo. Je to tělo, které je široce založeno na projekcích a konceptech o těle. Toto mysl-tělo je v protikladu s pocitem těla osvícené osoby, který můžeme nazvat „tělo-tělo“. Je jednoduchý a přímočarý. Je zde přímý vztah se zemí. Avšak co se týče nás, my přímý vztah se zemí nemáme. Máme určitý vztah se svým tělem, ale ten je velmi nejistý a chybný. Kmitáme dopředu a zpátky mezi tělem a něčím jiným – fantaziemi a představami. Zdá se, že toto je naše základní situace.

I když je psychosomatické tělo utvářeno projekcemi těla, může být dosti pevné i v termínech těchto projekcí. Máme různá očekávání, týkající se existence těla, proto ho musíme vyživovat, užívat, omývat. To, co způsobuje, že jsme zaujmutí v tomto těle, je právě pocit bytí. Například v tuto chvíli cítíte, že sedíte na zemi. Máte pocit bytí, vyjádřený v termínech našeho těla, spočívajícího na zemi. Vaše hýždě spočívají na zemi, a proto můžete natáhnout nohy a trochu se opřít dozadu, abyste měli ve svém těle méně napětí. Získáte pocit uvolnění, zcela jiný, než kdybyste stáli a zatěžovali nohy, prsty nebo kdybyste dokonce stáli na rukou. Pozice, kterou nyní zaujímáte, je na rozdíl od těchto pozic velmi příjemná a ve skutečnosti je jedna z nejpříjemnějších, jaké si člověk vůbec

může představit. A tak, když zaujmeme tuto pozici, můžeme se uvolnit a naslouchat něčemu jinému než požadavkům svého těla.

V současném sedu se cítíme celkem dobře usazeni, ale kdyby země byla například vlhká, neseďeli bychom již zdaleka tak dobře. Začali bychom se vrtět jako pták na větvi. A to je již zcela jiná situace. Když jsme intenzivně zaujati očekáváním nějaké události, jsme rozrušeni z nějakého setkání, které má proběhnout (např. čekáme na pohovor ohledně zaměstnání), ve skutečnosti neseďeme na židli, ale posedáváme na ní. K posedávání dochází, když je na nás něco požadováno a svoje tělo pak vnímáme méně, ale o to více pocítujeme svoje napětí a nervozitu. S tím je spojen velmi odlišný pocit těla a bytí na rozdíl od prostého sezení, tak, jak ho provádíme nyní.

Ted' sedíme na zemi a jsme tak dobře usazeni, že jsme schopni z tohoto sedu obracet pozornost jinam, zapínat magnetofon a dokonce začít psát poznámky. Nepovažujeme to za provádění dvou věcí najednou, ale díky tomu, že jsme dobře usazeni, můžeme se věnovat ostatním vjemům, poslouchání, dívání se atd. Usadili jsme se v tělesnosti a ta nám umožňuje obrátit pozornost k něčemu jinému.

Tento proces našeho sedění není ale ve skutečnosti příliš záležitostí těla per se, které sedí na zemi, ale daleko víc je to záležitost našeho psychosomatického těla, které sedí na zemi. Sezení na zemi nám dává nějakým způsobem určitou představu – například tím, že všichni hledíme jedním směrem k řečníkovi, jsme pod střechou stanu, jsme upoutání světlem, které je na podiu – vše toto vytváří určitý typ účasti, což podmiňuje stav našeho psychosomatického těla. Jsme částečně zaujati sezením per se, ale současně nejsme. Dělá to naše mysl, náš koncept. Naše mysl tvaruje situaci v souladu s naším tělem. Naše mysl sedí na zemi, dělá poznámky, naše mysl nosí brýle. Naše mysl má takový nebo onaký účes, takové nebo onaké šaty. Každý si vytváří svůj portrét. Tělo existuje, proto probíhá aktivita mysli, která utváří svět podle tělesné situace, ale povětšinou mimo kontakt s ní. To je psychosomatický proces.

Bdělá pozornost k tělu vnáší tuto vše-pronikající aktivitu, při které mysl napodobuje tělo, do meditační praxe. Meditační praxe musí počítat s myslí, která se plynule ztvárňuje do postojů podobných tělu. V důsledku toho se od Buddhových dob meditace vsedě doporučuje a praktikuje, a ukazuje se jako nejlepší cesta, jak s touto situací zacházet. Základní technika, která meditaci vsedě provází, je práce s dechem. Identifikujeme se s dechem, zvláště s výdechem. Nádech je jen přestávka, mezera, prostor. Během nádechu jen čekáme. Takže vydechujeme, pak rozpouštíme a pak je mezera. Vydechnutí... rozpuštění... mezera. Tak může neustále probíhat otevírání a rozvíjení.

Bdělá pozornost v této technice hraje velmi důležitou roli. Bdělá pozornost v tomto případě znamená, že když sedíme a meditujeme, tak skutečně sedíme. Naše psychosomatické tělo skutečně sedí. Vnímáme zemi, tělo, dech a teplotu. Nesnažíme se nějak zvlášť pozorovat a stopovat, co a jak probíhá, nesnažíme se vytvářet nějakou formu situace sezení a dělat z toho nějakou zvláštní aktivitu, kterou provádíme. Pouze sedíme. Pozvolna začínáme cítit, že se objevuje určitý pocit zemitosti a přitom to není nějaký zvláštní produkt uvažování, je to spíše síla skutečnosti, že jsme tady. Tak sedíme, sedíme a dýcháme, sedíme a dýcháme. Někdy myslíme, ale jsou to sedavé myšlenky, naše psychosomatické tělo sedí, a tak naše myšlenky mají plochý základ.

Pokračujeme v sezení dál a dál a pak získáme nějakým způsobem pocit, že jsme něco udělali. Je to jedna z nejdůležitějších charakteristik bdělé pozornosti. Cítíme, že něco skutečně děláme. V tomto případě cítíme, že se zúčastňujeme nějakého zvláštního pokusu nebo projektu, který má mělký, plochý základ. Není kulovitý ani nemá křídla, ale psychosomaticky má opravdu mělký základ.

Tato bdělá pozornost k tělu je spojena se zemí. Je to otevřenost, která má základnu, základ. Kvalita rozšiřujícího se vědomí vzniká skrze bdělou pozornost k tělu. Pocit bytí je zakotven, a proto se bytost může otevřít.

Pokračovat v této bdělé pozornosti vyžaduje velkou dávku důvěry. Začínající praktikant pravděpodobně nebude schopen prostě spočinout, ale bude cítit potřebu změny. Vzpomínám na jednu žákyni, která právě skončila praxi v samotě a vyprávěla mi, jak seděla, cítila tělo, cítila se být blízko země, ale pak náhle pomyslela, že by měla dělat něco jiného. A vyprávěla dál, jak jí ta správná kniha prostě skočila do klína a ona začala číst. V tom případě zde již nebyl pevný základ, mysl začala narůstat malá křídla. Bdělá pozornost k tělu je více spojena s pokusem zůstat člověkem, než stát se zvířetem, nebo éterickou bytostí. Prostě to znamená zůstat obyčejnou lidskou bytostí.

Základní, výchozí bod k tomu je právě hutnost a zemitost. Když sedíme, tak skutečně sedíme. Dokonce i naše poletující myšlenky mohou sedět na svém vlastním zadku. Nejsou zde žádné zvláštní problémy. Máme pocit hutnosti, zemitosti a současně i pocit bytí. Bez tohoto určitého základu bdělé pozornosti by zbytek naší meditační praxe mohl být ve vzduchu, mohl by se komíhat dopředu i dozadu, zkoušet to, i ono. Mohli bychom neustále kráčet po špičkách, po povrchu kosmu a ve skutečnosti bychom nevkročili nikam. Mohli bychom se stát věčnými stopaři. Touto technikou tedy vytváříme pevný základ. Smysl bdělé pozornosti k tělu spočívá v tom, že nacházíme určitou domácí půdu.

Bdělá pozornost k životu

Používání bdělé pozornosti musí být přesné. Jestliže na své praxi ulpíváme, vytváří se základní stagnace. Proto při používání techniky bdělé pozornosti si musíme být vědomi své základní tendence ulpívat, přežívat. K tomu docházíme v druhém základu bdělé pozornosti, což je bdělá pozornost k přežití, k životu. Protože se tím zabýváme v souvislosti s meditací, setkáváme se s tímto sklonem ve formě ulpívání na meditačním stavu. Zakoušíme meditační stav a v tu chvíli je možné se ho dotknout, avšak ve stejnou chvíli, kdy jej zakoušíme, se již také rozplývá. Pracovat s tímto procesem znamená rozvinout pocit, že vědomí necháme volně běžet, ale současně s ním udržujeme kontakt. Toto je základní technika druhého základu bdělé pozornosti, která může být vyjádřena slovy „dotkni se a jdi“. Jsme přítomni, bděle pozorní a pak to necháme volně běžet.

Existuje obecné nedorozumění, které spočívá v tom, že se předpokládá, že meditační stav má být chycen a pak pěstován a rozvíjen. To je však rozhodně špatný přístup. Jestliže se snažíme meditací svoji mysl ochočít a ovládnout ji tím, že se držíme v meditačním stavu, jasný výsledek bude krok zpět na naší cestě, ztráta svěžesti a spontánnosti. Když se bez oddechu snažíme držet mysl po celou dobu, pak toto udržování našeho vědomí se stane domácí dřinou. Bude to stejné, jako když se bolestně prokousáváme domácími pracemi. Vše bude podmalováno pocitem podráždění a meditační praxe se stane zmatená. Rozvine se v nás vztah lásky a nenávisti k naší praxi. Náš koncept praxe se bude zdát dobrý, ale současně požadavek, který na nás tento tuhý koncept klade, bude příliš bolestný.

Tato technika bdělé pozornosti k životu je založena a vyjádřena slovy „dotkni se a jdi“. Uvědomění nebo objekt uvědomění je utvořen a my na něj zaměříme svoji pozornost, ale pak, téměř ve stejnou chvíli, ji zrušíme a necháme běžet. K tomu je zapotřebí pocit důvěry, že nemusíme bezpečně svoji mysl vlastnit, že se můžeme do jejího dění spontánně naladit.

Bdělá pozornost k životu se nevztahuje pouze k ulpívajícím tendencím v meditačním stavu, ale je dokonce ještě důležitější na drsné úrovni úzkosti o přežití, která se v nás projevuje neustále, vteřinu za vteřinou, minutu za minutou. Dýcháme, abychom přežili, žijeme, abychom přežili. Je zde neustále přítomen pocit, že se snažíme ochránit před smrtí. V druhém základu, z praktických důvodů, místo aby tato mentalita zaměřená k přežití byla považována za něco negativního, místo toho, abychom k tomu přistupovali jako k ulpívání na egu, jak činíme v abstraktním filosofickém buddhistickém pohledu, tato zvláštní praxe obrací logiku naruby. V druhém základě je boj o přežití považován za základní kámen meditační praxe. Kdykoliv máme pocit, že instinkt sebezáchovy pracuje, může být přeměněn do pocitu bytí, do pocitu přežití. Bdělá pozornost se tak stane základním uznáním naší existence. Není zde však příchuť „díky Bohu, přežil jsem,“ místo toho je to více objektivní, nestranné „jsem živý, jsem zde“.

Meditace se stává v tuto chvíli skutečnou součástí života a ne jen pouhou praktikou nebo cvičením. Stává se neoddelitelnou od instinktu k životu, který provází každou naši zkušenost. Můžeme vidět, že tento instinkt k životu obsahuje uvědomění, meditaci i bdělou pozornost. Ladí nás neustále na to, co se děje. A tak životní síla, která nás udržuje při životě a která se plynule projevuje v našem toku vědomí, se stává sama praxí bdělé pozornosti. Taková bdělá pozornost přináší jasnost, obratnost a inteligenci. Prožívání je vyvedeno z rámce intenzivního, psychosomatického zmatku do reality našeho těla, protože se jednoduše vyladujeme na to, co se již děje, místo, abychom neustále promítali něco dalšího.

Protože je bdělá pozornost součástí našeho toku vědomí, meditační praxe pak nemůže být považována za něco cizorodého, jako soupeření a usilování nějakého pitoreskního jogína, který je po celou dobu upjat k meditaci. Z hlediska bdělé pozornosti k životu je meditace celistvá zkušenost každé žijící bytosti, která má instinkt k přežití. Proto meditování, rozvíjení bdělé pozornosti, bychom neměli považovat za aktivitu menšinových skupin nebo za nějaké zvláštní, výstřední zaměštnání. Je to přístup se širokým uplatněním ve světě, přístup, který má vztah ke každé zkušenosti – je to vyladění na život.

Lidé často provádějí meditační praxi s pocitem čistoty a přísnosti. Cítí nějak, že meditací provádějí správnou věc a cítí se jako hodní chlapci a děvčata. Neprovádějí pouze správnou věc, ale zároveň se také vzdalují ze špatného světa. Stávají se čistými, vzdávají se světa a stávají se tak podobní velkým jogínům minulosti. Nežijí a nemeditují ve skutečných jeskyních, ale za jeskyni mohou považovat kout místnosti, který si upravili pro meditaci. Díky této představě se cítí poměrně dobře. Cítí, že je vše v pořádku, vše je čisté a bezpečné.

Je zde však silný sklon izolovat meditační praxi od naší skutečné životní situace. Vytváříme o meditaci všechny možné druhy zvláštních představ a konceptů. Uspokojuje nás považovat meditaci za něco přísného, za něco, co je nad životem, ale bdělá pozornost k životu je taková, že když meditujeme v místnosti, tak meditujeme v místnosti a nepovažujeme místnost za jeskyni. Jestliže dýcháme, tak dýcháme a nepřesvědčujeme se, že jsme nehybná skála. Necháváme oči otevřené a zůstáváme prostě tam, kde jsme. S tímto přístupem nejsou spojeny žádné představy. Procházíme situací takovou, jaká je. Jestliže naše místo k meditaci je v bohatém prostředí, zůstáváme v něm, jestliže je v prostých podmínkách, zůstáváme v nich. Nepokoušíme se dostat pryč, odněkud někam jinam. Naladíme se jednoduše na svůj životní proces. Tato praxe je základem toho být zde a nyní.

Vyladění se však není součástí snahy žít dále. Nepřístupujeme k bdělé pozornosti jako k dalšímu rozpracování pudu sebezáchovy, pouze sledujeme, jaké místo v nás pocit pro přežití již zaujímá. Jsme zde, žijeme a nechejme to tak být – to je bdělá pozornost. Naše srdce bije a dýcháme. Plno věcí v nás probíhá najednou. Nechme s tím bdělou pozornost pracovat, ať to je bdělá pozornost, ať je každý úder našeho srdce bdělá pozornost sama o sobě a stejně tak i každý dech. Nemusíme dýchat nijak zvláštně; náš dech je výrazem bdělé pozornosti. Když přistupujeme k meditaci tímto způsobem, pak meditace začne být velmi osobní a velmi přímá. Máme-li k meditaci takový vztah a takový přístup, pak praxe přináší nesmírnou sílu, nesmírnou energii a moc. K tomu ale dochází pouze tehdy, je-li náš vztah k přítomné situaci přesný. Jinak zde síla není, protože jsme od energie této situace oddělení. Přesnost bdělé pozornosti nepřináší jenom sílu, ale na druhé straně také pocit důstojnosti a potěšení. Je tomu tak prostě proto, že děláme něco, co je použitelné přímo v tuto chvíli. A děláme to bez nějakých hlubších motivů a významů. Je to přímé a správné právě teď.

Je ale nutno opět připomenout, že když jednou máme tuto zkušenost přítomnosti života, neulpíváme na něm. Pouze se dotkneme a jdeme, dotkneme se přítomnosti života tím, že jej prožijeme a pak jdeme dál. Nemusíme jej však přehlížet. „Jít“ neznamená, že se musíme otočit ke zkušenosti zády a oddělit se od ní, ale znamená to být prostě v tom, bez další analýzy a dalšího ujišťování. Ulpívání na životě nebo snaha o opakované ujištění, že je to tak, má spíše příděch smrti než života. Díky tomu, že máme pocit smrti, se chceme ujistit, že jsme živí. Rádi bychom byli pojištěni. Když ale cítíme, že jsme živí, tak to již stačí. Nemusíme si být jisti, že skutečně dýcháme, že skutečně můžeme být viděni. Nemusíme kontrolovat, abychom si byli jisti, že máme stín. Pouhé žití je samo o sobě i bez ujišťování dost přesvědčivé v tom, že žijeme. Jestliže se nepřestaneme ujišťovat, že žijeme, žití se stane velmi vyhrocené, citlivé a úzkostlivé. Bdělá pozornost zde tedy neznamená postrkování sama sebe k něčemu nebo ulpívání na něčem. Znamená to, že si dovolíme být zde, právě v tuto chvíli nějakého dění, našeho životního procesu a pak to necháme běžet.

Bdělá pozornost k úsilí

Další základ bdělé pozornosti je bdělá pozornost k úsilí. Pojem úsilí je dost problematický. Úsilí se zdá být v rozporu s pocitem bytí, který vyplývá z bdělé pozornosti k tělu. Postrkování jakéhokoliv druhu nemá zřejmě ani místo v technice bdělé pozornosti k životu – dotkni se a jdi. Zdá se, že uvážlivé a těžkopádné úsilí ohrožuje v každém případě otevřenou přesnost bdělé pozornosti.

Přesto nemůžeme očekávat, že by se správná bdělá pozornost rozvinula bez úsilí z naší strany. Úsilí je nutné, ale abychom se propracovali k pojetí správného úsilí, musíme předně uvážit, co tímto úsilím míníme.

Jeden druh úsilí je čistě orientovaný na dosažení výsledku. Je zde pocit boje a strkání, vzbuzený pocitem cíle. Takové úsilí získá rychlost a začne probíhat svým vlastním tempem. Je to druh úsilí, který se podobá běhu přespolního běžce. Jiný druh úsilí je plný pocitu nesmírné významnosti. Schází zde pocit povznesení a pracovní inspirace. Místo toho máme pocit povinnosti. Pomalu a jistě se lopotíme, zkoušíme se prokousat svými závazky tak, jako se červ prohloďává stromem.

Ani v jednom z těchto druhů úsilí není pocit otevřenosti a přesnosti. Tradiční buddhistické přirovnání pro správné úsilí je chůze slona nebo želvy. Slon nebo želva se pohybují jistě, nezadržitelně a s velkou důstojností. Stejně jako červ nejsou vzrušeni. Ale červ jen požívá, cokoliv se dostane před jeho kusadla, a prokouše se skrz. Kanál, kterým prochází jeho břicho, je jeho celkovým prostorem. Želva nebo slon mají naopak panoramatický pohled na území, kterým procházejí. Ačkoliv jejich postup je vážný a pomalý, díky schopnosti přehlédnout celé pole kolem sebe, je v tomto pohybu přítomen určitý druh hravosti a inteligence.

Když se meditací snažíme vyvolat takovou inspiraci, díky které zapomínáme na svoji bolest a provádíme pak svoji praxi s pocitem uspokojení z neustálé realizace, pak je to praxe zcela nezralá. Na druhé straně příliš mnoho zachmuřenosti a velký pocit povinnosti vytvářejí neživotný a úzkoprsý pohled na zatuchlé psychologické prostředí. Buddha učil, že druh pravého úsilí je vážný, ale ne zase příliš vážný. Využívá přirozeného běhu našich instinktů k tomu, abychom přiváděli naši toulavou mysl stále zpět, k bdělé pozornosti dechu.

Důležité je v procesu přivádění zpět to, že není zapotřebí tento proces nějak uvážlivě připravovat, ovládnout svoji pozornost a pak ji přitáhnout zpět k dýchání, tak, jako když táhneme vzpírající se dítě, aby nedělalo něco ošklivého. Princip nespočívá v tom, že mysl přitáhneme zpět k nějakému zvláštnímu objektu, ale v tom, že ji vrátíme zpátky ze světa snů do reality. Dýcháme a sedíme. To je to, co děláme, a měli bychom to dělat úplně, cele a s celým srdcem.

Existuje určitá technika nebo trik, který je velice účinný a velice užitečný a to nejen při meditati vsedě, ale také v denním životě, při meditaci v činnosti. Návrat zpět se děje pomocí toho, co můžeme nazvat „abstraktní pozorovatel“. Tento pozorovatel je prosté a jednoduché vědomí sebe, bez dalšího účelu a cíle. Když se setkáme s čímkoliv, tak první záblesk, který proběhne, je prostý pocit duality, oddělenosti. Na tomto základě začneme hodnotit, vybírat a třídit, dělat rozhodnutí a vykonávat svoji vůli. Abstraktní pozorovatel je právě tento základní pocit oddělenosti, pouhé poznání, že jsme tady, dříve než se vyvine všechno ostatní. Místo abychom toto vědomí sebe odsoudili jako dualistické, využijeme tohoto sklonu v našem psychologickém systému k vytvoření základu bdělé pozornosti k úsilí. Prožijeme náhlý záblesk uvědomění, že pozorovatel je tady. V tu chvíli si nepomyslíme „musím se vrátit zpět k dýchání“ nebo „musím se dostat pryč od těchto myšlenek“. Nemusíme pěstovat uvážlivý a logický pohyb mysli, kterým sobě opakujeme záměr meditace vsedě. Je zde prostě náhlý a obecný pocit, že se něco děje zde a nyní a my jsme vtaženi zpět. Prudce a bezprostředně, bez pojmenování a bez použití jakéhokoliv druhu konceptu prožijeme rychlý záblesk změny ladění. V tom je podstata bdělé pozornosti k úsilí.

Jeden z důvodů, proč se naše běžné úsilí stává tak nudným a stagnujícím, spočívá v tom, že máme sklon vše verbalizovat. Podvědomě skutečně verbalizujeme, „musím jít a nějak pomoci, protože je půl jedné...“ nebo „je to pro mě dobré, je dobré, abych tuto povinnost splnil“. Každou povinnost, kterou máme, vždy verbalizujeme, ačkoliv rychlost vytváření konceptů v mysli je tak velká, že verbalizaci nemusíme ani postřehnout. Obsahy verbalizace ale jasně pociťujeme. Tato verbalizace váže úsilí do pevného rámce vztahu k něčemu, čímž se úsilí stává únavným a otravným. Na rozdíl od toho během abstraktního úsilí, o kterém hovoříme, se zableskne ve zlomku vteřiny, bez jakéhokoliv jména nebo představy s tím spojené. Je to prosté trhnutí, náhlá změna kurzu, bez udání místa určení. Zbytek úsilí je jako pochod želvy, jde krok za krokem, pomalu a pozoruje situaci kolem nás.

Toto abstraktní sebe uvědomování bychom mohli nazvat skokem, trhnutím, náhlým připomenutím nebo, chcete-li, údivem. Někdy ho můžeme cítit jako paniku, nepodmíněnou panika, protože dochází k prudké změně kurzu – něco k nám přijde a úplně změní náš celý kurz. Jestliže pracujeme s tímto náhlým trhnutím a činíme tak bez úsilí, ale usilovně, pak úsilí začne existovat samo o sobě.

Stojí, tak řečeno na vlastních nohou a nepotřebuje další úsilí, které by je muselo spouštět. Kdyby tomu tak bylo a úsilí by bylo uvážlivě vytvořeno, bylo by to proti celkovému duchu meditace. Proto, když se jednou dostaví tento náhlý okamžik bdělé pozornosti, vtip tkví v tom, abychom se ho nesnažili držet. Neměli bychom na něm lpět nebo se ho snažit rozvíjet. Nenacházejme zálibu v poslovi a nepěstujme pouze připomínku. Vraťme se k meditaci, vraťme se k poselství.

Tento druh úsilí je nesmírně důležitý. Náhlý záblesk je klíč k celé buddhistické meditaci, od úrovně základní bdělé pozornosti až k nejvyšší úrovni tantry. Bdělou pozornost k úsilí tak můžeme rozhodně považovat za nejdůležitější stránku praxe bdělé pozornosti. Bdělá pozornost k tělu vytváří základní situaci, přivádí meditaci do psychosomatických poměrů našeho života. Bdělá pozornost k životu činí meditační praxi osobní a intimní. Bdělá pozornost k úsilí však dělá meditaci účinnou a fungující. Spojuje základy bdělé pozornosti s cestou, s duchovní poutí. Je jako kolo vozu, které vytváří kontakt mezi vozem a cestou, nebo je jako veslo lodě. Přivádí praxi do současné situace, uvádí ji do pohybu, rozvíjí a oživuje ji.

Ovšem, i zde je problém. Bdělá pozornost k úsilí nemůže být propracována na základě nějaké úvahy, ale na druhé straně nestačí pouze doufat, že přijde záblesk a my jím budeme upozorněni. Nemůžeme jen všechno nechat na „této věci“, aby to pro nás udělala. Musíme vytvořit nějaký druh všeobecného, poplašného systému, jinými slovy, musíme připravit celkovou atmosféru. Musí zde být zázemí naší disciplíny, která určuje celkové ladění naší praxe vsedě. Na této úrovni je úsilí také důležité, a to úsilí ve smyslu nenacházet nejmenší zálibu v jakékoliv formě zábavy. Musíme se něčeho vzdát. Pokud se nemůžeme vzdát svých výhrad k tomu, abychom mohli brát svoji praxi vážně, pak je prakticky nemožné mít tento druh bezprostředního úsilí, které se v nás opakovaně rozběskne. Proto je nesmírně důležité, abychom měli k praxi úctu, pocit, že si ji ceníme a současně byli ochotní tvrdě pracovat.

Když jednou máme pocit závazku, že budeme mít vztah k věcem takovým, jaké skutečně jsou, tak to otevírá cestu k záblesku, který nám připomíná toto, toto, toto. Jaké „toto“? – to již není důležité. Prostě toto, což spouští zcela nový stav vědomí, který nás přivádí automaticky zpět k bdělé pozornosti k dechu nebo obecnému pocitu bytí.

Pracujeme tvrdě, aniž bychom sklouzli k zábavě, i když v určitém smyslu můžeme nacházet zálibu ve velmi nudné situaci meditační praxe vsedě. Můžeme plně ocenit, že neplytváme zdroji dostupné zábavy. Protože se již nudíme, nemáme nic, od čeho bychom odbíhali, a cítíme se proto úplně bezpečně, s dobrými základy.

Tento základní pocit ocenění je další stránka základu, která umožňuje, aby se spontánní záblesk připomenutí objevoval snadněji. Říká se, že je to podobné, jako když se zamilujeme. Jestliže někoho jakýmkoliv způsobem milujeme, tak jsme k němu otevření celým svým postojem, a proto v nás projede náhle záblesk – ne díky jeho jménu, nebo díky představě, jak vypadá – to jsou až následné myšlenky. Projede námi abstraktní záblesk, že náš milenec je „toto“. Záblesk „tohoto“ se objeví v naší mysli první. Pak teprve můžeme nad ním uvažovat, propracovávat ho a radovat se ze svých denních snů o něm. Ale to všechno se odehrává až potom. Záblesk je první.

Otevřenost přináší vždy tento druh výsledků. Jiné tradiční přirovnání, které se používá, je o lovcích. Lovec, když jde lovit, nemusí pomýšlet na jelena, medvěda, horskou kozu nebo jiné určité zvíře, ale hledá „toto“. Když jde a uslyší nějaký zvuk, vnímá nějakou jemnou možnost, nemusí pomyslet na to nebo ono zvíře, které chce najít, ale prostě se dostaví pocit „tohoto“. Každý člověk, v jakémkoliv druhu plného zaujetí, v situaci lovce, milence nebo na úrovni meditační, má tento druh otevřenosti, který způsobuje náhlé záblesky, téměř kouzelné pocity „tohoto“, beze jména, bez konceptu, bez myšlenky. Je to moment úsilí, koncentrovaného úsilí a uvědomění ho následuje. Tím, že tuto náhlou zkušenost neuznáme, uvědomění přichází velmi pomalu a opět se usadí v zemité realitě prostého, přítomného bytí.

Bdělá pozornost k mysli

Bdělou pozornost k mysli často chápeme jen jako pozornost. To by však nemělo vzbudit dojem, že bdělá pozornost znamená pozorování nějakého dění. Bdělá pozornost spíše znamená být plně pozorný než něco pozorovat. Touto praxí se spíše navozuje proces inteligentní bdělosti než

jen mechanický proces pouhého pozorování toho, co se děje. Zvláště čtvrtý základ, což je bdělá pozornost k mysli, má kvality probuzené, činné inteligence. Inteligence čtvrtého základu je pocit jemného doteku. Když otevřeme okna a dveře místnosti, tak můžeme mít do určité míry pocit z vnitřku místnosti a současně můžeme mít pocit z čerstvého povětří venku. Bdělá pozornost k mysli přináší podobný druh inteligentní rovnováhy.

Bez mysli a jejích konfliktů nemůžeme meditovat, vytvářet rovnováhu nebo něco podobného v tomto smyslu. Považujeme proto konflikty, které v mysli vznikají, za nezbytnou součást procesu bdělé pozornosti. Současně ale musíme tyto konflikty dostatečně kontrolovat, takže se vždy můžeme vrátit k bdělé pozornosti dechu. Musíme udržovat rovnováhu. Máme určitou kázeň, takže nejsme zcela ztraceni v denním snění, avšak neztrácíme svěžest a otevřenost díky tomu, že nedržíme pozornost zase příliš pevně. Tato rovnováha je stavem plného bdění, bdělé pozornosti.

Lidé rozdílných temperamentů si přinášejí rozdílné přístupy k meditační praxi. Někteří jsou extrémně ortodoxní a jsou k sobě skutečně diktátorští. Jiní jsou mimořádně uvolnění. Přidržují se jen meditační pozice a jinak nechají vše probíhat volně. Někteří bojují střídavě s těmito oběma extrémy a nevědí, co mají přesně dělat. Jak člověk k situaci vsedě přistupuje, to závisí zřejmě na různých náladách a rozdílných typech lidí. Vždy je ale zapotřebí určitý pocit přesnosti a určitý pocit volnosti.

Význam bdělé pozornosti k mysli spočívá v tom, že jsme se svou myslí. Když sedíme a meditujeme, jsme tady, jsme se svojí myslí. Jsme se svým tělem, jsme s pocitem života nebo s pudem sebezáchovy, jsme s pocitem úsilí. Současně jsme také se svou myslí. Jsme právě zde. Bdělá pozornost k mysli navozuje pocit přítomnosti a pocit přesnosti v tom smyslu, že jsme zde. Jsme tady, a proto sami sebe nemůžeme minout. Jestliže tady nejsme, můžeme se minout. Je zde ale ještě jedna možnost: Když si uvědomíme, že zde nejsme přítomni, tak to znamená, že zde jsme. To nás přivádí zpátky tam, kde jsme byli.

Celý proces je ve skutečnosti velmi jednoduchý. Bohužel k vysvětlení jednoduché věci je zapotřebí mnoho slov, gramatiky a mnoha metrů magnetofonové pásky. Nicméně je to velmi prostá věc. A tato věc zahrnuje nás a náš svět, nic jiného. Neobsahuje nijak zvlášť osvícení nebo metafyzické porozumění. Ve skutečnosti tato jednoduchá věc neobsahuje příští minutu nebo minutu předěšlou. Zaujímá velmi malé místo, to, kde právě jsme.

Pracujeme vlastně na velmi malém základě a přitom si myslíme, že jsme velcí, široce významní, a že pokrýváme rozsáhlou oblast. Vidíme se tak, jako bychom měli historii, budoucnost a tady spočíváme v našem „velkém údělu“. Když se ale podíváme na sebe jasně, přímo v tuto chvíli, tak vidíme, že jsme prostě zrnko písku, pouze malý člověk, zaujatý jenom malou tečkou, která existuje a nazývá se „současnost“.

V dané chvíli můžeme pracovat pouze na jedné takové tečce a bdělá pozornost k mysli přistupuje k naší zkušenosti tímto způsobem. Jsme zde a přistupujeme k sobě na velmi prostém a jednoduchém základě „tohoto“. „Toto“ nemá obzvláště mnoho dimenzí a různých perspektiv. Je to prostá a jednoduchá věc. Správné pochopení sebekázně spočívá v tom, že máme přímý vztah k této malé tečce „současnosti“. Jestliže na tomto základě pracujeme, tak je možné vidět tak říkajíc podstatu věci; je možné začít vidět, co současnost skutečně znamená. Tato zkušenost je velmi objevná, protože je velice osobní. Osobní zde však neznamená malicherný nebo nízký. Myslí se tím, že tato zkušenost je naše. Můžeme se snažit sdílet zkušenost s někým jiným, pak se ale stane jejich zkušeností a nestane se to, co bychom si přáli – aby došlo ke smísení našich a jejich zkušeností dohromady. To se nám nikdy nepodaří. Lidé mají rozdílné zkušenosti reality, které dohromady smíšený být nemohou. Dobyvatelé a diktátoři všech druhů se snažili ostatní přinutit, aby také měli jejich zkušenost, chtěli udělat velký vývar ze všech myslí a ten chtěli kontrolovat jednou osobou. To je však nemožné. Při zhotovování takového duchovního slepence zatím každý selhal. Musíme proto přijmout, že naše zkušenost je osobní. Tato osobní zkušenost současnosti je hodně tady a je velice jasně tady. Dokonce ji ani nemůžeme zahodit.

Během praxe vsedě nebo při praxi uvědomování ve všedním životě se právě proto nesnažíme řešit nějakou velkou řadu různých problémů. Díváme se na jednu situaci, která je velice omezená. Je natolik omezená, že zde dokonce není ani prostor pro klaustrofobii. Když to tady není, tak to tady není, propásli jsme to. Když to tady je, tak to tady je. To je nejdůležitější prvek bdělé

pozornosti k mysli, jednoduchost plného zaměření na to, co zde je, naprostá přítomnost. Mysl pracuje jednoduše. Jednou a zase jednou. Jedna věc v jednu chvíli. Bdělá pozornost k mysli spočívá v tom, že jsme stále zde, při tomto jednom výstřelu percepce. Dostáváme úplný obraz, v kterém nic neschází: Toto probíhá, nyní toto probíhá a nyní toto probíhá. Není zde žádný únik. Dokonce když se zaměříme na unikání, je to také rychlý pohyb v okamžiku, kterého si můžeme být vědomi. Můžeme si být vědomi svých uniků – svých sexuálních fantazií nebo svých agresivních fantazií.

Jedna věc v jednu chvíli probíhá vždy – v přímém, jednoduchém pohybu mysli. V tradiční technice bdělé pozornosti se proto doporučuje, abychom si byli vědomi každého jednoduchého výstřelu percepce a brali jej jako přemýšlení mysli, „myslím, že slyším zvuk, myslím, že cítím vůni, myslím, že cítím horko, myslím, že cítím zimu“. Vždy jde o jeden plný přístup k zážitku – je velmi přesný, velmi přímý – jeden jednoduchý pohyb mysli. Věci vždy probíhají takovým přímým způsobem.

Často máme sklon si myslet, že jsme velmi chytrí a že se můžeme zbavit této přímé povahy věcí. Cítíme, že bychom mohli obejít tuto prostotu bez výběru tím, že přistoupíme k věcem zadními dveřmi nebo seshora, z výšky. Cítíme, že je to způsob, jak bychom mohli sobě dokázat, že jsme velmi inteligentní a nápadití. Jsme lstiví a proměnliví, ale nějak to nefunguje. Když si myslíme, že k něčemu přistupujeme zadními dveřmi, činíme tak díky iluzi, že je zde něco jiného, k čemu můžeme přistupovat. V danou chvíli jsou zde ale jen zadní dveře. Jeden vjem zadních dveří, to je celek toho, co zde je. Jsme zadními dveřmi. Když přistupujeme k věcem shora směrem dolů, tak všichni, vy i já, každý z nás, jsme tady nahoře. Celá věc je tady nahoře, místo aby byla někde jinde, takže nemusíme sestupovat dolů, dobývat ji a kontrolovat. Není zde naprosto nic jiného. Je to záležitost jednoho výstřelu. Ten jeden výstřel reality je vše, co zde je. Samozřejmě, že si můžeme vytvořit iluzi. Můžeme si představit, že dobýváme vesmír tím, že se zmnožíme na stovky osobností a aspektů, na dobývající a dobývané. To se ale podobá snovému stavu člověka, který opravdu spí. Je zde pouze jeden výstřel; vše se odehrává pouze jednou. Je zde jenom toto. Proto je bdělá pozornost k mysli použitelná.

K meditační praxi bychom tedy měli přistupovat tímto prostým a velice základním způsobem. Zdá se, že to je jediný způsob, který můžeme použít pro svoji zkušenost z toho, čím skutečně jsme. Díky tomuto přístupu neupadáme do iluze, že můžeme fungovat jako sto lidí najednou. Když ztrácíme tuto jednoduchost, začneme se zabývat sebou. „Zatím co dělám tady to, může tamto proběhnout tak nebo tak. Co budu dělat?“ Tím, že si myslíme, že se odehrává toho více než tady to, zaplétneme se do naděje a strachu, které se vztahují k věcem, jež ve skutečnosti neprobíhají. Ale tak se to opravdu neděje. Zatím co děláme tady to, děláme tady to. Když se děje něco jiného, děláme něco jiného. Dvě věci ale nemohou probíhat najednou. Je snadné si představit, že dvě věci probíhají najednou, protože náš pohyb dopředu a zpátky mezi dvěma věcmi může být velmi rychlý. Ale i tehdy provádíme pouze jednu věc v danou chvíli. Skáčíme dopředu a dozadu místo toho, abychom byli na dvou místech najednou, což je nemožné.

Smysl bdělé pozornosti k mysli spočívá ve zpomalení roztěkaného přeskokování dopředu a zpátky. Musíme si uvědomit, že nejsme žádní výjimeční akrobaté. Nejsme v tom dobře trénovaní. A dokonce ani zvláště dobře trénovaná mysl nemůže zvládnout mnoho věcí najednou, dokonce ani ne dvě. Ale protože věci jsou velice prosté a přímé, můžeme se soustředit, uvědomovat si a být bděle pozorní k jedné věci v danou chvíli. Tato jednobodovost, prostá pozornost, je zcela základní.

Tuto logiku musíme uplatňovat pořád a uvědomovat si, že dokonce i prostá pozornost k tomu, co děláme, je nemožná. Jestliže jsme prostě pozorní k tomu, co děláme, pak jsme dvě osoby. Jedna je prostě pozorná a druhá něco dělá. Skutečná prostá pozornost znamená být plně zde v tuto chvíli. Nemůžeme být prostě pozorní k tomu, co děláme, nemůžeme být bděle pozorní k něčemu. To je nemožné. Bdělá pozornost je akt a rovněž je to prožitek, což probíhá ve stejnou chvíli. Je samozřejmé, že zpočátku, dříve než jsme skutečně bděle pozorní, můžeme mít určitý postoj, kterým vyjadřujeme ochotu být bděle pozorní, ochotu se odevzdat a ukáznit se, což je poměrně dost dualistické. Pak ale věc prostě provádíme, pouze ji děláme. Plně to vystihuje slavné úsloví zenu, „když jím, tak jím, když spím, tak spím“. Prostě věci provádíme absolutně bez jakýchkoliv jiných asociací týkajících se toho, co děláme, nebo týkajících se bdělé pozornosti. Když začínáme cítit, že se objevují asociace týkající se bdělé pozornosti, pak se začínáme rozštěpovat. Musíme pak čelit svému odporu a stovkám jiných věcí, které na nás začínají zdánlivě útočit a obtěžovat nás. Snaha být uvážlivě bděle pozorný v sobě obsahuje příliš pozorovatele. Ztrácíme jednoduchost prostého výstřelu.

Otázky a odpovědi

OTÁZKA: Nerozumím, jak pracuje sems.

RINPOČE: Jak již bylo řečeno, sems je ekvivalent mysli. Ale místo toho, abychom užili slovo „mysl“ jako podstatné jméno, může pro pochopení pomoc, chápat mysl jako sloveso, podobně jako ve větě „mysl na své záležitosti“. Mysl a její objekty jsou jeden proces. Mysl pracuje pouze ve vztahu k nějakému vztažnému bodu. Jinými slovy, ve tmě nemůžeme nic vidět. Funkcí zraku je vidět něco, co není tma, objekt viditelný ve světle. Obdobně je funkcí mysli mít vztažný bod, relativní vztažný bod, který umožňuje mysli a procesu mysli přežívat. To probíhá právě teď, opravdu, všude.

O: Byl bych rád, kdybyste mohl pohovořit trochu více o tom, jak mysl nebo proces mysli vytváří svět. Mluvíte o vytváření v tom smyslu, že když mysl se světem nepracuje, tak svět neexistuje? Cítím, že kromě toho říkáte ještě něco jiného.

R: No, mysl je velice prosté vnímání – může přežívat pouze na „ostatním“. Jinak vyhladoví k smrti.

O: Myslíte tím, že mysl může existovat pouze díky věcem, které jsou mimo ni?

R: To je pravda. Ale je zde také možnost, že mysl může zajít v tomto směru příliš daleko. Mysl nemůže existovat sama o sobě, bez projekcí relativního vztažného bodu. Na druhé straně, ale mysl také nemůže existovat, když je příliš přeplněna projekcemi. Tímto způsobem také ztrácí vztažný bod. A tak mysl musí udržovat určitou rovnováhu. Na začátku mysl hledá způsob, jak svoje přežití zabezpečit. Hledá společníka, přítele; vytváří svět. Když ale začne získávat příliš mnoho kontaktů, nebo příliš mnoho světa, odmítne ho. Vytvoří si někde malé útočiště a bojuje za něj zuby nehty, aby přežila. Někdy však mysl svoji hru prohraje. Potom mysl přestává být myslí. Začne být psychotická, zcela zešílí. Říká se, „ztratil svoji mysl“. Jsme zcela přecpáni celkovou projekcí světa. Nemůžeme dokonce pracovat na běžné logické úrovni. Taková psychosa je výsledkem jednoho ze dvou extrémů: buď přeplněnosti, nebo na druhé straně nedostatku čehokoliv, s čím by mysl mohla pracovat. A tak mysl může pouze existovat v neuróze relativního vztahování, ale ne v psychóze. Když dosáhne psychotické úrovně, pak mysl přestává pracovat jako mysl. Stává se něčím jiným, něčím jedovatým.

O: Jak by mohla, podle tohoto modelu, meditační praxe ovlivnit vztah mezi myslí a světem, s kterým bojuje?

R: Smysl meditační praxe spočívá v tom, že se snažíme zachránit před psychosou.

O: Ale udržujeme ještě stále svět? Myslím tím, jestli v základě stále udržujeme neurotický stav?

R: Nijak zvláště nutně. Je zde zcela jiná, alternativní mysl, která nepotřebuje neurotický svět. V tuto chvíli se objevuje idea osvícení. Osvícená mysl může jít dál a dál mimo otázky relativního vztahování. Nemusí držet krok s tímto světem. Dosáhneme bodu, za kterým se již mysl nemusí o tento neurotický svět ostřit. Existuje jiná úroveň zkušenosti, kde vztažný bod je stále, ale je mnohem jasnější. V tomto případě je vztažný bod bez jakýchkoliv požadavků a nároků. Je to vztažný bod, který nepotřebuje další vztažný bod. To se nazývá ne-dualitou. Existuje možnost vytvoření vyšší úrovně duality, která neobsahuje dualistický přístup jako takový; a ten se nazývá ne-dualita. Tím není řečeno, že bychom se rozpustili ve světě nebo že by se svět stal námi. Není to otázka jednotnosti, ale spíše otázka nulovosti.

O: Rinpoče, jaký vztah má pojetí mysli, o kterém jste hovořil, k pojetí ega a ke strategiím, které ego udržují?

R: Mysl, tak jak jsem o ní hovořil, je ego. Ego může přežívat pouze ve vztahu ke vztažnému bodu, ale nikoliv samo o sobě. Ale snažím se celou věc zjednodušovat a spojovat ji přímo s meditační praxí. Protože když si budeme myslet, že meditační praxe se zabývá prací s naším egem, tak to bude vypadat jako velká věc, ale když budeme pracovat se svou myslí, tak je to pro nás skutečné a aktuální. Abychom se ráno mohli probudit, musíme vědět, že je ráno – že je venku světlo a že jsme se probudili. Tyto jednoduché věci jsou dokonalým příkladem základního ega. Ego přežívá a rozvíjí se na vztažném bodu. Ano, takže sems je ego.

O: Mluvil jste o tom, že se mysl vztahuje pouze k vnějším věcem. Ale za co budete považovat tzv. vlastní objekty, které bude mysl vytvářet, když bude pracovat čistě intelektuálně nebo s představami?

R: Jsou vnější.

O: Ale nemusí zde být nic mimo. Můžeme být v tmavé kobce a můžeme si například představovat, že slyšíme symfonii a ta existuje pouze v naší mysli.

R: Jistě, je to venku. Zdá se, že v tom je celý vtíp. Možná, že ve skutečnosti teď se mnou nemluvíte. Možná jste v tmavé místnosti a mluvíte se svou představou, kterou o mně máte. Je možné říci, že fyzická vizuální situace není ten důležitý faktor. Každý mentální objekt, mentální obsah, považujeme za vnější věc.

O: Co se týče techniky dýchání, je zde nějaký zvláštní důvod, proč se identifikujeme spíše s výdechem než nádechem?

R: Je to otázka otevřenosti. Je třeba vytvořit určitý druh mezery, určitou oblast, kde je méně napětí. Když jednou vydechneme, tak jsme si jisti, že opět nadechneme, takže je zde prostor pro určitý druh úlevy. Není nutné zde nic pozorovat. Další věc je, že vydechování je výrazem vycházení z centralizovaného systému. Vydechování nemá nic společného s centralizováním se do svého těla, kde je obvykle všechno psychosomaticky uzavřeno. Na rozdíl od toho, když se identifikujeme s výdechem, tak se o něco dělíme, něco dáváme ven.

O: Když jste mluvil o představě „plochého základu,“ tak jste řekl něco v tom smyslu, že plochý základ zaručuje otevřenost nebo prostor, na rozdíl od toho, když má naše mysl křídla, přelétavé myšlenky nebo něco takového. Co způsobilo, že u praktikantky o samotě vznikla panika, díky které se obrátila ke knize a díky které často utíkáme pryč od tohoto pocitu zemitosti?

R: Když jsou věci pro nás příliš jasně definovány, tak se objevuje plno strachu. Situace se stává nesnesitelně ostrou, přímou a přesnou, takže bychom ji raději interpretovali, než ji prostě uznali. Je to jako když řekneme někomu něco velice upřímného a přímého a zjistíme, že odpovídá, „tak ty jinými slovy říkáš, že blah, blah, blah, blah, blah“. Místo, aby zde byla přímá odpověď na to, co jsme řekli, je zde sklon pokusit se udržet svoji faleš. Zdá se, že to je i problém ostýchavosti před neuhlazeností reality. Ostýcháme se vidět vznikání forem a vznikání věcí, které existují v našem světě; nikdo s tím nechce být konfrontován. Když se tomu podíváme tváří v tvář, tak je to nejvyšší forma zdraví a osvícení. Zdá se, že v některých pojednáních Tibetské knihy mrtvých to je základní věc. Mluví o zářivém světle, které se k nám blíží, a my se mu vyhneme; jsme jím poděšeni. Pak je zde také matné, svůdné světlo, které pochází z jedné z šesti říší neurotické existence, a místo zářivého světla jsme přitahováni k němu. Dáváme přednost stínu před realitou. To je určitý druh problému, který existuje. Často je skutečnost tak drsná, urážlivá a zdrcující, že máme pocit, že kdybychom na ni pohlédli, bylo by to stejné, jako bychom seděli na ostří břitvy.

O: Mluvil jste o prožitku těla. Je mnoho technik a praktik pro pocíťování těla, při kterých se pozornost zaměřuje na fyzické pocity, na napětí nebo na cokoliv, co cítíme, když se snažíme fyzické tělo pocíťovat. Rád bych věděl, jaký má vztah tato praxe k práci s dechem, kterou jste popsal. Jsou tyto techniky něco jiného, nebo by mohly posílit praxi zaměřenou na dech?

R: Z hlediska tohoto přístupu, náš dech je naše fyzické tělo. Je mnoho pocitů, které prožíváme současně s dechem – bolest, bolestivá napětí, svědění, příjemné pocity atd. To všechno prožíváme současně s dechem. Dech je hlavní téma a všechno ostatní plyne s ním. Takže idea dechové techniky spočívá v tom být prostě velice přesný k tomu, co prožíváme. K těmto pocitům, jak se zároveň s dechem objevují, navazujeme vztah, aniž bychom si představovali, že prožíváme tělo. Tyto zkušenosti naprosto nejsou tělesnými prožitky. To je nemožné. Opravdu v žádném případě nejsme v takovém stavu, abychom byli schopni prožívat svoje tělo. Tyto prožitky jsou pouze myšlenky – „cítím, že mě něco bolí“. Jsou to myšlenky bolesti, myšlenky svědění a tak dál.

O: Říkáte tedy, že dechová technika je svým způsobem zdravější postoj, než když věřím, že „nyní cítím svoje tělo“ a vytvářím tím další projekci.

R: Dechová technika je prostá. Hledí přímo na to, co zde je, a nesnaží se vytvářet nějaký výsledek.

O: Předtím jste říkal, že když zde sedíme, píšeme si poznámky nebo se soustředíme na řečníka a relaxujeme, tak jde o psychosomatické pojetí těla. Psychosomatický, jak to chápu, je určitý druh představy nebo něco, co má co do činění s naší myslí, s tím, jak naše mysl ovlivňuje naše tělo. Jako psychosomatická nemoc – naše mysl má jistý vliv na naše tělo. Jaký to má vztah ke skutečnosti, že tady sedíme, relaxujeme a posloucháme řečníka? Proč jde přitom o tělo v psychosomatickém smyslu?

R: Vtip je v tom, že cokoli v svém životě děláme, tak to neděláme opravdu prostě, ale jsme ovlivňováni svou myslí. Je možné, že tělo, skutečné, opravdu tělo, je utištěné psychosomatickým spěchem mysli. Můžeme říci, že je možnost, abychom zde nyní seděli správně, ne-psychosomatickým způsobem. Celá situace sezení zde ale byla pořád připravena a celá záležitost probíhá, díky psychosomatické hybné síle. Takže to, že zde sedíme, je v základě uspořádané psychosomatickým systémem. Kdybychom měli nějaký druh psychosomatických křečí a zvraceli bychom, pak bychom opravdu vydávali nějaký materiál, který není psychosomatickým materiálem. Je to tělesný materiál, který se však projevuje psychosomatickým procesem. Vyzvracení materiálu bylo podníceno psychosomatickým procesem. To je druh situace, v které se nacházíme. Z tohoto hlediska je v podstatě celý náš svět psychosomatický. Celý proces života je složen z psychosomatických komplexů. Přání naslouchat učení pochází z toho, že si začínáme svoje komplexy uvědomovat. Protože jsme si začali svoje komplexy uvědomovat, rádi bychom vytvořili další komplexy, abychom se těch existujících komplexů zbavili.

O: Místo toho, abychom k tomu přistupovali přímo?

R: No, to člověk není schopen nikdy udělat, dokud nemá určitý druh záblesků na úrovni osvícení. Do té doby vše, co dělá, je vždy jenom náhražka.

O: Takže každý druh nemoci nebo cokoli na nás působí je psychosomatické?

R: Není to jenom nemoc, která je psychosomatická. Již náš proces zdraví je psychosomatický. Opravdová nemoc je zvláštní věc, jako kvasnice, které rostou na povrchu našich zad.

O: Rinpoče, když užíváme techniku „dotkni se a jdi“ a objeví se fantazie, do jaké míry můžeme dovolit fantazii, aby se rozvinula, než ji necháme být?

R: Když jednou vznikne, tak je to již „dotek“. Pak ji necháme být takovou, jaká je. Probíhá a vrcholí. Nejdříve je zde vznik fantazie; pak dosáhne zralosti; potom je doba po rozkvetu; a pak zvolna mizí nebo se snaží proměnit v něco jiného.

O: Někdy se fantazie promění do celého emocionálního spiknutí, které se zdá stále složitější.

R: To je kopání do mrtvol. Prostě to necháme přijít, necháme podnět nebo energii vyčerpat a pak to necháme běžet. Když jsme to ochutnali, tak se nedoporučuje s tím dále manipulovat.

O: Když mluvíte o „dotkni se a jdi,“ pak meditační praxe vsedě je „dotkni se“. Myslíte si, že jsou také období, kdy není vhodné být bděle pozorný tímto způsobem? Měli bychom ve všedním životě bdělou pozornost nechat být?

R: Myslím si, že je zde nedorozumění. „Dotkni se“ a „jdi“ přichází vždy současně. Podobně, jako kdekoliv je jedna, tak je i nula. Sled čísel, která začínají jednou, v sobě obsahuje i nulu. Čísla nemají smysl, jestliže zde není něco takového, jako je nula. „Dotkni se“ nemá význam bez „jdi“. Probíhají simultánně. Tato simultánnost je bdělá pozornost, která probíhá jak během formálního sezení, tak v pomeditační zkušenosti všedního života.

O: Předtím jste se zmínil o praktikantce, která měla pocit, když se věci staly velice jasnými a zřejmými, že sedí na ostří britvy. Mohl byste tuto zkušenost porovnat s pocitem radosti, který se objevuje během bdělé pozornosti k životu?

R: Ve skutečnosti je to stejná zkušenost. Kdekoliv je strach ze smrti, tak se objevuje i pocit života. Je to, jako když si bereme tabletu, protože kdybychom si ji nevzali, tak můžeme umřít. Tableta je spojena s hrozbou smrti, ale my si ji bereme s postojem, že nám umožní žít. Když vidíme určitý okamžik jasně, tak je to jako vzít si tabletu. Strach ze smrti a láska k životu probíhají simultánně.

O: Jak bdělá pozornost k životu formuje mravní chování a mravní jednání?

R: V samsárickém světě jsou věci prováděny bez bdělé pozornosti. Díky tomu prospíváme a máme úspěch. Ale následkem toho téměř vše, co děláme, je poněkud nesouvislé a trhané; nějak to nejde k sobě, nezapadá to do sebe. V celém našem přístupu je něco nelogického. Můžeme být velice rozumní a dobří lidé, ale za touto fasádou jsme trochu nenormální. Po celou dobu v nás probíhá základní neurosa, která ostatním lidem vytváří bolest a nám současně také. Lidé jsou jí zraňováni, ale jejich reakce zraňují ještě víc. To je to, co nazýváme neurotický svět neboli samsára. Ve skutečnosti se nikdo nemá dobře. Dokonce zdánlivě dobré chvíle jsou vystavovány na odiv a skrytá frustrace z toho, že to cítíme, vytváří další touhu po požiticích. Bdělá pozornost k životu vytváří zcela rozdílný přístup, při kterém s životem zacházíme jako s něčím vzácným, což znamená v určitém smyslu bděle a pozorně. Věci vidíme víc ve své jedinečnosti než pouze jako aspekty chybného cyklu neurozy. Vše je víc souvislé než nesouvislé. Stav naší mysli je logický a soudržný, takže se objevuje základní schopnost, co se týče toho, jak v obecném smyslu vést život. Člověk začíná být schopen číst v rukopise světa a rozumět charakteristickým vzorům světa. Je to výchozí bod, v žádném případě to není konečný stav. Je to jen počátek schopnosti vidět, jak číst rukopis světa.

O: Opravdu si nejsem schopen představit, jak by mohla vypadat zkušenost bez jakýchkoliv představ a projekcí. Nemohu získat pocit, že jsem ve světě takovém, jaký je, že vidím věci tak, jak se dějí a jak se objevují.

R: Máte zájem na to přijít?

O: Myslím, že ano.

R: No, pak je velice těžké na to přijít. Je to velice těžké, protože my to provádíme. Je to jako když hledáme ztraceného koně. Abychom ho mohli hledat, potřebujeme na ztraceném koni jet. Na druhé straně je možné, že na ztraceném koni jedeme, ale přitom ho stále hledáme. Naše situace se podobá jednomu z těchto příkladů. Podívejte se, opravdu taková věc, jako je absolutní skutečnost, neexistuje. Kdyby taková věc byla, tak již z těchto důvodů existovat nemůže. To je problém a tak jsme zpátky na začátku. Jediná věc, kterou můžeme udělat je, že praktikujeme. A to je dostatečně dobré.

O: Co se týče záblesku probuzení při bdělé pozornosti k úsilí, stále mně není jasné, odkud se předpokládá, že se vracím a kam se předpokládá, že se vracím zpátky.

R: Když jednou záblesk proběhne, tak nemusíme zjišťovat, odkud jsme přišli a uvědomovat si to. To jsem myslel, když jsem mluvil o nehledání záliby v poslovi. Také není nutné mít představu, kam jdeme. Po záblesku je naše uvědomění jako sněhová vločka uvolněná z mraků. Spočine v každém případě na zemi. Nemáme na vybranou.

O: Někdy se zdá, že být bdělý pozorně k výdechu je příliš uvážlivé. Zdá se, že pozorovatel to provádí příliš shora, místo aby dýchání a bdělá pozornost probíhaly simultánně.

R: Zde je právě použitelný přístup „dotkni se a jdi“. Dotkneme se výdechu a pak popřeme dokonce i toto uvědomění. Když se pokusíme mít stále bdělou pozornost zbavenou všeho ostatního, pak začneme být velice ztuhlí a budeme se muset někam táhnout. A tak se dotkneme dechu a jdeme s dechem. Tímto způsobem zde vznikne pocit svěžesti a změny ovzduší. Je to jako pulsování nebo jako naslouchání hudebním úderům. Když se snažíme zachytit jeden úder, tak opomineme druhý, ale tímto způsobem začneme slyšet rytmus a pak také uslyšíme celou hudbu. Podobné je to v každé zkušenosti. Jiný příklad je v tom, jak jíme. Když jíme jídlo, tak je nevychutnáváme stále, ale pocítíme chuť a pak zase za chvíli. Vždy se jen dotkneme nejvýznamnějších míst svého zájmu. Styl „dotkni se a jdi“ v praxi bdělé pozornosti je vypůjčen ze základního způsobu práce mysli. Když postupujeme tímto způsobem, tak zde naprosto nemůže vzniknout problém.

O: Chápu trochu to, že bdělá pozornost k mysli je pohybem jednoho výstřelu. Ale když do toho vstoupí úsilí, pak se mě to již spontánní nebo simultánní nezdá.

R: Úsilí se objevuje, mizí, pokračuje, a to na začátku, v průběhu a na konci. Například tento mikrofon držíte, protože chcete položit otázku. V době, kdy posloucháte odpověď, zapomínáte, že držíte

mikrofon, ale původní úsilí přetrvává. Mikrofon stále držíte a nepouštíte ho. Místo toho, abyste udržovali úsilí, odehrává se v jeho průběhu mnoho pohybů dopředu a zpátky. Proto se nemusíme stále napínat a postrkovat. Jestliže to děláme, tak to není žádná praxe, žádná meditace. Celá věc se stává záležitostí velkého úsilí. Stálé proměňování a střídání vytváří meditační prostor. Když vytvoříme stoprocentní úsilí, tak všechno zadusíme. Nezbude nic, než napjaté klubko svalů vprostřed bitevního pole. Což se děje v životních situacích neustále. Je to, jako když se snažíme hníst těsto. Když hněteme příliš silně, tak nám žádné těsto v ruce nezbude a ruce začnou narážet do desky stolu. Můžeme hníst silně, ale musíme cítit, že smyslem hnětení je pracovat s těstem. Tím vznikne určitý kompromis, do hry vstoupí jistá inteligence. Samotné úsilí bez ní celou věc jen zabíjí.

O: Když neuplatňuji krajní záměrnost a úmyslnost, tak celá moje meditační praxe se zdá být pouhou fantazií. Zdá se, že si málokdy povšimnu svého dechu. V podstatě buď sedím a sním, nebo se velice uvážlivě a ztěžka pokouším navázat kontakt se svým dechem.

R: No tak pokračujte v sezení.

O: A co bych měla dělat, když sedím?

R: Sedět.

O: To je všechno? A co práce s mým dechem?

R: Pokračujte v tom a sed'te. Pouze pokračujte a dělejte to.

