

Úvod

Je samozřejmostí, že nikdo nemá rád utrpení a že každý hledá štěstí. V tomto světě se lidé všemožně snaží utrpení předcházet nebo je mírnit a užívat štěstí. Jejich úsilí je ale převážně zaměřeno na tělesné blaho získávané pomocí hmotných statků. Štěstí je však podmíněno stavem mysli. A přesto jen málo lidí se stará o duševní vývoj a ještě méně je těch, kteří se skutečně věnují výcviku mysli.

Abychom to ilustrovali, můžeme si všimnout obvyklých návyků čistoty a péče o tělo, nekonečného zaobírání se potravou, odíváním a obydlím, a mimořádným technologickým pokrokem zaměřeným na zvýšení materiálního standardu života, zlepšení způsobů dopravy a komunikace a na prevenci a léčbu neduhů a nemocí. Toto úsilí je zaměřeno hlavně na péči o tělo a výživu. Je zřejmé, že jsou to věci důležité, avšak všechny tyto lidské snahy a úspěchy v tomto směru dosažené nevedou ke zmírnění či odstranění utrpení spojeného se stářím a nemocí, neštěstím v rodině a ekonomickými starostmi — krátce, s neuspokojenými potřebami a žádostivostí. Utrpení tohoto druhu nemůže být překonáno hmotnými prostředky; může být překonáno jedině výcvikem a rozvojem mysli.

Je tedy jasné, že je třeba hledat pravou cestu výcviku, ustálení a očisty mysli. Nalézáme ji ve více než 2500 let staré proslulé Buddhově řeči *Mahá Satipatthána Sutta*. Tam Buddha říká:

Tou jedinou¹ cestou k očistě bytostí, k překonání smutku a nářků, k zániku utrpení a strádání, ke vstupu na pravou stezku a k uskutečnění Nibbány, je cesta Čtyř podkladů všímavosti.

Čtyři podklady všímavosti jsou:

1. uvědomování těla,
2. uvědomování cítění,
3. uvědomování mysli,
4. uvědomování předmětů mysli.

Tuto cestu mají sledovat ti štěstí hledající, kteří zamýšlejí zbavit se nečistot mysli, jež jsou příčinou jejich utrpení.

Kdybyste se kohokoliv zeptali, zda si přeje překonat smutek a nářky, jistě by odpověděl, že ano. Každý takový by měl cvičit Čtyři podklady všímavosti.

Kdybyste se někoho ptali, zda chce odstranit utrpení a strádání, neváhal by odpovědět souhlasně. Každý takový by měl cvičit Čtyři podklady všímavosti. A kdybyste se dále ptali, zda si přeje najít pravou cestu a uskutečnit Nibbánu, stav bytí absolutně osvobozeného od stáří; rozkladu a smrti a ode všech druhů utrpení, jistě by dal souhlasnou odpověď. Každý takový by tedy měl cvičit Čtyři podklady všímavosti.

A jak se mají cvičit Čtyři podklady všímavosti?

V *Mahá Satipatthána Suttě* říká Buddha:

¹ Tato cesta je jediná, protože jedině každý sám si může uvědomovat své tělo, cítění atd. Nikdo jiný to nemůže dělat za nás.

Spočívej v uvědomování těla, v uvědomování citění, v uvědomování mysli a v uvědomování předmětů mysli.

Pro průměrného člověka ovšem není lehké cvičit bez kvalifikovaného učitele tyto metody uvědomování systematicky tak, aby pokročil v rozvoji soustředění a vhledu.

Když jsem sám prošel nejintenzivnějším praktickým kursem meditace *satipatthána* pod osobním vedením Ctihodného Mingun Džetawan Sayadó z Thatonu, sděloval jsem meditační techniky, dával osobní instrukce, psal knihy a přednášel od roku 1938 pro několik tisíc jogínů. Abych vyhověl požadavkům těchto prvních žáků, kterým byly mé osobní instrukce užitečné, napsal jsem pojednání o *vipassaně*, meditaci vhledu, ve dvou svazcích o sedmi kapitolách v rozsahu 858 stran. Toto pojednání bylo dokončeno v roce 1944 a poté publikováno v sedmi vydáních. Ve všech kapitolách s výjimkou páté jsou pojednání a diskuse vedeny s odkazy na páli texty, komentáře a podkomentáře. Pátou kapitolu jsem se rozhodl napsat pro snadnější porozumění běžným jazykem, aby moji žáci věděli, jak začít cvičit a pak krok za krokem pokračovat, a sice s plným popisem všech významných rysů ve shodě s dílem *Visuddhi-Magga* a některými dalšími texty.

Tato kniha je anglickým překladem oné páté kapitoly. Prvních 14 stran barmského originálu bylo do angličtiny přeloženo v roce 1954 mým starým žákem U Pe Thinem pro potřebu těch,

kteří přicházeli do našeho Meditačního centra ze zahraničí. Strany 15 až 51 barmského originálu byly pak do angličtiny přeloženy na přání Ctihodného Nyánaponiky Maháthery mým žákem a podpůrcem Myanaung U Tinem, viceprezidentem komise Buddha Sásana Nuggaha Organization, která založila Thathana Yeiktha v roce 1947 a od té doby ji řídí. Při té příležitosti lze zmínit, že naše Meditační centrum Thathana Yeiktha má rozlohu téměř 24 akrů a více než 50 budov pro ubytování učitelů meditace a jogínů, mnichů i laiků, jak mužů tak žen.

Ctihodný Nyánaponika Maháthera tento překlad definitivně zpracoval, když mu byla potvrzena jeho cenná doporučení úprav. U Pe Thinův dřívější překlad zpracovala slečna Mary McCollum, americká buddhistka, která cvičila meditaci *satipatthána* pod vedením Anagáriky Munindry v Barmské Viháře v Bodh-Gaya v Indii. Anagárika Munindra pobýval dlouhou dobu u nás. Svoji revizi textu nám zaslal k pročení a schválení. Když jsme to učinili, předali jsme text Ctihodnému Nyánaponikovi Mahátherovi. Tato kniha tedy je koordinovanou a kombinovanou publikací dříve zmíněných dvou překladů, k nimž jsem připojil tuto předmluvu.

Pátá kapitola mého barmského pojednání byla, jak jsem se výše zmínil, napsána obyčejným jazykem. Rád bych zde řekl, že odborné výrazy, které jsou zde uváděny bez originálů v páli, jsou plně vysvětleny v *Progress of Insight*, který byl z mého pojednání v páli přeložen do

angličtiny ctihodným Nyánaponikou Mahátherou. Jeho kniha *The Heart of Buddhist Meditation* je sama skutečným zlatým dolem životně důležitých instrukcí a informací o tomto tématu.

Závěrem bych rád řekl, že nesmírně oceňuji práci těch, kteří text překládali a revidovali, i těch, kteří se zasloužili o jeho vydání. Apeluji na čtenáře této knihy, aby se nespokojili s teoretickými vědomostmi, které jsou v ní obsaženy, ale aby je používali pro systematickou a vytrvalou praxi. Vyjadřuji své vroucí přání, aby brzy získali vhled a mohli se těšit ze všech dobrodiní darovaných Buddhou v preambuli *Mahá Satipatthána Sutta*.

Thathana Yeiktha
16, Hermitage Road
Rangoon, Barma
1. října 1970

Bhaddanta Sobhana
Agga Mahá Pandita
Mahási Sayadó