

# Radost a dobrodružství mnicha Kusalánandy

*Bhikkhu Áyu Kusalánanda se narodil jako Miroslav Frýba v Praze roku 1943. V roce 1967 odešel z Československa a stal se mnichem v Indii, kde se věnoval výzkumu meditačních technik. V sedmdesátých a osmdesátých letech pracoval jako psychoterapeut a přednášel psychologii na univerzitě v Bernu ve Švýcarsku. V devadesátých letech pak působil jako docent psychologie v Brně a v Olomouci. Českým čtenářům jsou známé jeho knihy „Psychologie zvládnání života“, „Umění žít šťastně“, „Opravdové přátelství podle nauky Buddhovy“ a další. Od roku 1998 je Mirko Frýba pod jménem Bhikkhu Áyu Kusalánanda opět mnichem na Srí Lance.*

## **Ctihodný pane, proč jste se stal mnichem?**

Hlavním důvodem bylo, abych se osvobodil ze sociálních a ekonomických závislostí a mohl se plně věnovat duchovnímu pokroku, meditaci a dalšímu výzkumu myslí.

## **Jak vypadá život mnicha, co obnáší?**

Jako mnich nemám žádné povinnosti dosahovat výdělků a mohu dělat to, co považuji za dobré a prospěšné, to znamená, že se jednak věnuji lidem, kteří mne vyhledávají, zodpovídám jejich otázky, dávám jim instrukci pro meditaci a pro zvládnání života a jednak se věnuji také dalšímu prohlubování vědomostí v oblasti buddhismu, práci na překladech a interpretování kanonických buddhistických textů.

## **Co jsou to kanonické texty?**

Jsou to především Buddhovy promluvy, které Buddha pronesl jako poučení mnichům či laikům, kteří ho vyhledali a ptali se ho na různá témata z každodenního života nebo z meditace. Tato Buddhova poučení jsou zaznamenána v kánonu, který byl sestaven ve třetím století př. n. l. v Indii a poprvé kompletně sepsán v prvním století před naším letopočtem na Srí Lance. Buddhistický kánon je vůbec nejstarší písemností celého panindického prostoru.

## **Jak vypadá běžný den buddhistického mnicha na Srí Lance?**

Brzo ráno vstanu a ještě před rozedněním si sednu na dvě hodinky k meditaci. Po šesté hodině je snídaně, pak se věnuji každodenním povinnostem, úklidu mnišského obydlí, atd. Dopoledne za mnou většinou přicházejí moji mnišští žáci, se kterými společně recitujeme kanonické texty, následně jim obsah textů vysvětluji a zodpovídám jejich otázky. V poledne máme společné jídlo, pak následuje krátký odpočinek. Odpoledne se buď věnuji vlastní meditaci a nebo za mnou chodí návštěvy z vesnice, přijíždějí žáci a přátelé ze vzdálenějších míst, z hlavního města Colomba i z ciziny. Po šesté hodině večer, když se na Srí Lance setmí, si znovu sedám pro meditaci, pak následuje čaj a hovor s přítomnými mnichy. Pak ještě jedna meditace a jdu na lože. Zcela jinak ale vypadá můj program, když cestuji, a opět jinak, když mám možnost se stáhnout pro vlastní intenzivní meditaci, několik týdnů být o samotě a nepřijímat žádné návštěvy a žáky. Když cestuji, rád se podřídím požadavkům lidí, kteří mne zvou. Hlavními body mého programu pak jsou veřejné přednášky, setkání se skupinami meditujících a osobní setkání s lidmi, kteří mne vyhledávají. I během cestování se snažím najít si čas pro meditaci ráno před snídaní, večer než jdu spát a pokud možno i někdy během dne.

## **Jak vypadá mnichův den v období intenzivní meditace?**

To vstávám ráno mnohem dřív, okolo třetí hodiny, dám si šálek čaje a postarám se jen o nejnütnější hygienu, takže do snídaně mám možnost dvou nebo někdy i tří hodinových sezení, proložených meditací kráčení. Po snídani je jen krátká hygiena a úklid a prakticky celý den se pak skládá z těchto dvou aktivit: hodina sezení, hodina meditace v chůzi, hodina sezení, hodina meditace v chůzi... jen s přerušením pro snídání a oběd.

## **Je buddhismus náboženství vhodné pro Evropu?**

Buddhovo učení je původně vázáno na kulturu indickou, tak jak vypadala před dvěma a půl tisíci lety. Ukázalo se ale, že Buddhovo učení je schopné přežít a dodnes je používáno v tradičně buddhistických zemích především jako praktická metoda zvládnání života. Samozřejmě že pro některé lidi je to i náboženství. Pro ty, kteří dokáží pochopit Buddhovy návody pro praxi meditace a zvládnání života, je to praktická nauka. Pro ty, kteří to nedokáží uplatnit, ale přesto si toho váží, je to náboženství. Uctívají zemřelého učitele Buddhu takovým způsobem, že se to dá označit jako náboženství, i když Buddha nebyl žádný bůh ani boží prorok nebo syn, ale byl to ušlechtilý člověk, jenž učil praxi šťastného zvládnání života.

## **Co je to meditace a k čemu slouží?**

Meditace je neodmyslitelnou součástí Buddhovy nauky. Buddha vysvětloval, že pro šťastný život a pro meditační trénink je důležité etické jednání. Trénink v etickém jednání je řízen pěti rozhodnutími: Nezapíjet a neublížovat živým bytostem, nebrat nedávané, neoddávat se žádným extrémům ve smyslnosti, neobelhávat sebe sama ani druhé a neotupovat svou mysl drogami, zachovávat si jasné vědomí. Těchto pět principů Buddha vysvětloval jako něco, co je vhodné pro usnadnění života a nabízel je inteligentním lidem, aby je dodržovali na základě vlastního rozhodnutí. Proto v buddhismu nemluvíme o příkázáních, ale o pěti etických rozhodnutích žít slušný, dobrý život. Trénink etického jednání v každodenním životě je také základnou pro meditaci. Meditace je

podle Buddhova učení soubor metod pro poznání mysli a čištění mysli od znečištění, která jsou způsobena chtivostí a nenávisť. Meditace je metodou kultivování schopností mysli. Poznání mysli, čištění mysli a další rozvíjení mysli – to je meditace v pojetí Buddhově. Meditace, jež staví na etickém tréninku, vede k poznání, k moudrosti, která slouží opět jako základna pro dobré, etické jednání a pro meditační trénink. Takže je to taková kruhová závislost.

### **Co může Buddhismus nabídnout dnešnímu západnímu člověku?**

To není buddhismus, který něco nabízí, ale konkrétní lidé, kteří se trénovali v etickém jednání, v meditaci a v kultivování moudrosti. Takoví lidé, kteří se sami trénovali a poznali to, jsou pak schopni rozeznat, co kdo potřebuje a přiměřeně tomu učit. Dokáží vysvětlit, proč eticky jednat. Vysvětlit, že když lidé nebudou krást, nebudou zabíjet, tak pak nebudou žít ve strachu z pronásledování a budou žít šťastnější život... Já se soustředím hlavně na mladé lidi, kteří mají zájem utvářet si život smysluplně a na lidi vzdělané, protože vzdělaní, inteligentní lidé snáze pochopí principy Buddhovy nauky. Buddhova nauka je svým způsobem elitární. Není pro hlupáky. To ale neznamená, že každý, kdo se chce ode mne něco naučit, musí mít uzavřené univerzitní studium. Jsou inteligentní lidé, kteří mají jen základní školu, ale dokáží se ke svému životu postavit moudře. Dokáží klást moudré otázky a žádají o praktické vedení, o instrukci, jež jim umožní žít slušný a šťastný život.

### **Dá se říci, že buddhismus je něco jako psychoterapie?**

To je velmi nebezpečné tvrzení některých málo kompetentních znalců buddhismu. Buddhismus a psychoterapie jsou dvě různé věci. Zájemci o Buddhovu nauku se snaží naučit metody, které učil Buddha a jeho žáci. Buddhova nauka tak vede k cílům, které určuje Buddha. Cíle psychoterapie určuje pacient. Chce se zbavit nějakých problémů například. To je základní rozdíl. Psychoterapeuta si můžete koupit, najmout a psychoterapii použít dle vlastního uvážení, zatímco buddhistického učitele si koupit nemůžete. Učitele Buddhovy nauky nelze najmout a zaplatit.

### **Z čeho žijí učitelé Buddhovy nauky?**

Učitelé Dhammy žijí z darů a z podpory svých stoupců, kteří si po moudrém uvážení uvědomili hodnotu nauky a svobodně se rozhodli podporovat mnicha nebo laického učitele. Vždy je zapotřebí, aby se vytvořila skupina podpůrců, kteří se o mnicha nebo o mnišku starají.

### **Proč jste si vybral k životu Srí Lanku?**

Právě proto, že na Srí Lance jsou tradiční kulturou zajištěny podmínky pro mnišský život, zatímco v Evropě je teprve několik málo lidí, kteří pochopili, že metody šťastného zvládnutí života mají větší hodnotu než rozvoj materiálního pokroku. Západní svět je technicky vysoce vyspělý – počítače, chemické prostředky, zbraně hromadného ničení, ale v oblasti meditačního školení mysli, zacházení s vlastní myslí, s ekosystémem jsme na rozdíl od tradičně buddhistických kultur nevyvinutí. I když dnes to již platí také jen do jisté míry. Díky vývojové pomoci ze Západu si nová generace v tradičně buddhistických zemích začínají hledět více materiálního pokroku a zapomínají a zanedbávají tradiční hodnoty respektu vůči životu a přírodě.

### **Vím, že evropským zájemcům o Buddhovu nauku umožňujete vyzkoušet si na nějakou dobu mnišský život na Srí Lance. To je úžasná možnost.**

Ano. Považuji to za nejlepší způsob, jak zprostředkovat praxi Buddhova učení evropanům. Kdybych dělal desítky přednášek a napsal desítky knih, nedosáhl bych toho tolik, jako když vezmu deset evropanů s sebou na Srí Lanku a nechám je tam vyzkoušet si během půl roku, co to obnáší být mnichem. Co znamená pro místní lidi, že se mohou starat o mnicha a že dostanou od mnicha instrukci a vedení. Lidé, kteří byli mnichy nebo mniškami na Srí Lance a poznali, jaká je funkce Buddhova učení a jaký má přínos pro normální lidi v každodenním životě jsou schopni to zprostředkovat svým vlastním způsobem dalším lidem. Zprostředkovávají to živou zkušeností. Proto beru na Srí Lanku s sebou mnichy a mnišky evropského původu.

### **Proč jezdíte do Evropy?**

Protože věřím, že i v Evropě jsou lidé, kteří si váží hodnot Buddhova učení. S těmito lidmi chci sdílet. Jednak proto, aby pomohli sami sobě a jednak proto, aby byli tolerantnější a nevnucovali tradičně buddhistickým kulturám své názory o pokroku. Oba důvody jsou pro mne výzvou. Dělá mi radost a je pro mě výzvou meditačně pracovat na vlastní myslí i učit lidi meditovat a zvládat život. Je to pro mne dobrodružstvím.

### **Proč se na Srí Lanku vracíte?**

Evropu jsem navštívil na pozvání lidí, kteří si umějí vážít toho, co mohu nabídnout. Ale jsou to většinou mladí lidé, studenti. Nemají prostředky na to, aby tu postavili klášter a postarali se o můj dlouhodobý pobyt. Na Srí Lance je mi nabízen bezstarostný, pokojný život, který mi dává rámec pro to, abych mohl pokračovat v meditaci a v překladatelské činnosti. Na Srí Lance, i kdybych nedělal vůbec nic, tak pouze ta skutečnost, že jsem mnichem a žiji mnišský život stačí pro to, aby se o mne lidé postarali dnes a nebo i později ve stáří. Proto se vracím domů na Srí Lanku.

*Bhikkhu Āyu Kusalānandy se ptal PhDr. Jan Benda*  
2004-11-25  
web: [www.ayukusala.org](http://www.ayukusala.org) [www.volny.cz/ayukusala](http://www.volny.cz/ayukusala)