

Mettā – Láska v tantrickém uskutečnění

Mantra – Yantra – Tantra

Ctihodný Thera Āyukusala tímto hovorem Dhammy připravuje pro metodický nácvik meditace Mettā účastníky zasedu v meditačním centru Doubravka v létě 2006. Části tohoto textu byly ve zvukové nahrávce a též v přepisu pak dostupné účastníkům. Text byl podkladem pro seminář na téma Mantra, Yantra, Tantra in Kosmosdrama, který se konal na podzim 2006 ve švýcarském meditačním centru Āyurāma.

Při náhodných diskusích u čaje opakovaně padly otázky, jaký má význam sexualita ve výcviku Dhammy a co je tantra v buddhismu, zda něco takového učíme v tradici Āyukusala. Pobaveně jsem nabídl, že dám v rámci meditačního zasedu instrukci pro tantra na louce, k čemuž jsme tu dnes tedy dospěli. Dost stroze jsem vždy říkal, že by bylo hloupé hledat v buddhismu pojetí sexuality jaké je běžné dnes u nás. To, co dnes nabízejí různí kšeftaři pod hesly kámasútra nebo tantra, to neexistuje v rámci původního Buddhova učení. K tomuto tématu jsem poukazoval na Buddhovu promluvu o smyslném prožívání, která je v Kánonu Páli zaznamenána pod názvem Kāma-Sutta (Sutta-Nipāta, Atthakavagga 1) a včetně překladu je dostupná na našem webu http://www.ayurama.eu/pdf/metta_karan_kama_sutta.pdf. Buddha rozlišil víc druhů lásky, z nichž nejjemnější a nejvyšší je mettā, láska již Buddha charakterisuje konkrétními způsoby jednání *tanta*. Nyní se věnujeme praktickým postupům tantrické meditace mettā, aniž bychom obšírně vysvětlovali základní pojmy Dhammy, které jsou účastníkům tohoto zasedu přece již známy.

Takže to, co bude naším tématem nyní, tak to je dokonalá pravdivost *sacca-pāramitā*, vysvětlovaná Buddhou jako kongruence mezi myšlením, mluvením a jednáním. Tato pravdivost je výsledkem tréninku dokonalé všímavosti *sati-pāramitā*, která zaznamenává jednání tělem *kāyena*, mluvou *vācā* a myslí *cittena*. To v praxi znamená, že co myslíme, tak to mluvíme a co mluvíme, tak to děláme. Když říkám „*Namo tassa Bhagavato*“, tak to znamená zdravím Buddhu. Tak to říkám, představuji si to a rovněž to tak i dělám. Skutečně se klaním. *Namo, namati* znamená jmenovat nebo ohýbat, takže ohýbám svoji mysl k tomu Vznešenému, klaním se tomu Vznešenému. Takhle je to něco jiného, než kdybych říkal „*Namo tassa Bhagavato*“ a natahoval bych přitom nohy a třeba si tady lehal, že jo.

Jako psychoterapeut jsem byl často konfrontován s pacienty, kteří nebyli kongruentní. To třeba přišel ten pacient a sednul si a říkal „No, víte, pane doktore, já vždycky, když k vám přijdu, tak já cejtím tu energii a já se okamžitě vzchopím a vím, že jdu do toho naplno.“ a přitom ale seděl či skoro ležel rozvalenej. Nebo třeba přišla pacientka a říkala „Víte, pane doktore, já vždycky, když jsem tady u vás, tak já se hned úplně uvolním.“ Přitom ale bylo vidět, jak je zakřečovaná. Takže to jsou příklady inkongruence. No teďka ale tu případnou inkongruenci, tu neshodu mezi tím mluveným a činěným dokážeme už díky tréninku všímavosti dobře vidět.

Ale jsou takoví, kteří umějí ze zvyklosti lhát a obelhávat sebe i druhé tělem i mluvou, někteří z těch lhářů a podvodníků se obelhávají natolik, že vůbec nevědí, co vlastně prožívají, co se děje v jejich mysli. Vy víte, že i když dobrá meditace klidně běží, tak se někdy vyskytne takové divné prožívání, ve kterém nám není jasno, co se děje. A vy jste tady metodicky pracovali s vaší myslí, trénovali jste se v poznávání mysli. Vy jste se učili metodicky si všímat toho, co se děje, když ta mysl někam dosedne, došlápne. A to jste si tady vyzkoušeli například na čankamaně jak si při kráčení všimnout toho dotyku při došlápnutí. Hm. Každý stav mysli má začátek zdvihání, trvání a konec, zrovna tak jako každý krok má odlepení zdvihání, nesení a kladení. A zrovna tak je to s neverbálními funkcemi v mysli. Hm. Takže jsme schopni zaznamenat prožitky vznikání, trvání a přestání procesu mysli, jeho průběh a zakončení.

Všímáme si stavů našeho vědomí a jejich změn. Někdy jsou tyto procesy mysli málo zřetelné anebo jen krátce trvají. Jinak je tomu, když je mysl meditačně zklidněná. Takže pak v mysli můžeme mít obrazec nebo diagram toho, co se děje nebo toho, co chceme dělat, což lze označit jako *yantra*. *Yantra* je smysluplně ustálená představa, je to obrázek uspořádané skutečnosti, ať už to je celé shrnutí nauky jedním symbolem jako *dhammacakka*, ať to je vizuální forma Buddhy, ať to vypadá jako zvonec či to je souvislý řetězec *mala*, ať je to *nimitta* v meditaci viděná jako krystal nebo drahokam. To jsou formy vizuální, které fungují jako *yantra*. A teďka *yantra* se může rozvíjet a měnit se jako kybernetický diagram. *Yantra* může být ale také velmi jednoduchá *mandala*. Slovo *mandala* neznamená v sanskrtu a páli nic víc než kotouč, disk. Takže *mandala* je kulatá forma. To, co se prodává tady na západě jako

mandaly, ty komplikované obrazce, to nejsou *mandaly*, to jsou v nejlepším případě *yantra* ale třeba velmi komplikované. Takže *yantra* nebo *yanta* v páli označuje většinou vizuální útvary, které máme v mysli. *Manta* nebo *mantra* to jsou útvary akustické. Když provádím pozdrav Buddhovi a vzdávám mu úctu, když si představím toho Buddhu a mám tu představu, že se před ním skláním, tak to je *yanta*.

Podobně lze rozlišit *manta* a *yanta* při praxi záření *mettā*. Když si představím všechny bytosti přede mnou a posílám jim lásku, tak mám tu představu, že rozevírám svoji mysl jako trychtýř nebo že se skláním k těm bytostem a že jim jdu něco nabídnout, hm, tak tato vizuální představa, to je *yanta* či *yantra*. Ale když k tomu říkám „Kéž jsou všechny bytosti přede mnou šťastny“, tak to je *manta*, to je *mantra*, tedy akustická forma.

Mantra mohou být vysoce formalizované věty. Třeba to „*Sukhī hotu*“ je jednoduché *mantra*. Ale „*Sabbe sattā bhavantu sukhitatā*“ je už výše formalizované *manta*. Ano, takže to máme *manta* a *yanta* a *tanta*. *Tanta* je provedení tělem *kāyena*, *vācā* slovem je *manta* a *cittena* myslí je *yanta*. Takže to provedení tělem je, když nejen říkám „Kéž jsou všechny bytosti šťastny“ nebo „Kéž je ti dobře“, ale když ti podržím dveře nebo ti nabídnu židli, aby sis sednul, nebo ti dám cukrdle. Jo. Takže to jsou konkrétní projevy toho přání dobra. To jsou láskyplné činy tantra. Podobně když mám představu úcty vůči Buddhovi nebo vůči učiteli nebo vůči rodičům, které zdravím, nebo představa laskavého činu vůči partnerovi, vůči manželce nebo manželovi, vůči příteli nebo přítelkyni, tak taková fungující představa toho úctyhodného, uctívání, přání dobra, benevolence, ta představa, to je *yanta*. Když říkám „Ať je ti dobře, pojď, sedni si“, tak to je *manta*, a když té osobě skutečně podávám k sezení tu židli, tak je to *tanta*. Nejen jednotlivé úkony, nýbrž i celé rituály, když provedeny všímavě a s jasným věděním o účelu, jsou *tanta*. Když v rituálu říkám „Úcta vůči Buddhovi“ nebo „*Namo tassa Bhagavato*“ tak to je *manta*. A když se skutečně pokloním, tak to je *tantra*. Zrovna tak je tantra, když prožívám zvedání, nesení a kladení nohy na čankamaně. *Manta* je, když si při tom říkám „zdvih, nes, klad“. A *yanta* je, když mám představu té sinusoidy kroků, jo, ten prožitek toho, jak se valím po té čankamaně, tedy ta neverbální představa té lokomoce na chodníčku. Snad vám to dává smysl, o čem tu mluvím.

Právě jsem zmínil láskyplné činy a uctívání, což jsou *tanta*, ze kterých se tvoří rituály. Pro tantrickou praxi jsou rituály velmi důležitým rámcem, především tam, kde je ve hře něco víc než jen ty základní instrukce, které jsou všeobecně známé. Spolu s rituálem je často zprostředkováno vědění, které nemusí být přímo odvozeno z Buddhovy nauky a týká se třeba historických a kulturních daností, jakož i jejich nosných institucí. Takto vlastně vznikal takzvaný hinduismus ze zbytků buddhistických a ostatních tradic, které v Indii přežily po muslimských invazích desátého století našeho letopočtu. Vznik hinduismu je též vázán na nový vývoj některých bráhmanských sekt takzvané Advaita-Vedanty, kašmírského Šaivismu a bengálských kultů bohyň; právě tyto nové trendy začaly být označovány jako hinduistický tantrismus. Tantrické postupy uctívání *pūja* a meditace *dhyāna* navazovaly na dosud obvyklé tradice, přičemž byl však čím dál více kladen důraz na personifikace bohů a bohyň, který byl málo obvyklý v buddhistické praxi, která do té doby po celé Indii převládala. Jak zdůrazňují dnešní teoretici tantrismu a jak to zřejmě brali i tehdejší představitelé praxe různých systémů nově označovaných jako tantra, hlavní princip tantrismu spočívá ve vztahu mezi bohem a bohyní. Prototypem tohoto vztahu je bůh Šiva a jeho Šaktí, která zaujímá různě většinou destruktivní postoje jakožto bohyně Kálí nebo Durgá; přitom všeobecně rozšířený další vývoj klade stále více důraz na proliferaci čím dál většího množství bohyň. Dobrotivé bohyně moudrosti Sarasvatí a štědrosti Lakšmí se i bez jakéhokoliv vztahu k tantrismu dnes stále častěji vyskytují ve vesnickém pojetí buddhismu po celém indickém subkontinentě.

Zatímco vesnická praxe buddhismu na Východě, jakož i vědecké zpracování buddhismu na Západě se omezuje na rituály, jsou většinou zúčastněných neznámé základní principy nauky, na kterých tantrismus vlastně staví. Buddhistické veřejnosti je dnes málo známá tematika vztahu mezi ženou a mužem, které jsme se proto během posledních let věnovali v několika seminářích věnovaných rituálům v rámci tréninku Áyusamanů a Áyusamaní ve švýcarském centru Áyuráma. Tyto semináře vycházely z kanonických textů *Indriya-Samyutta Sutta-Pitaky*, dále z textů *Indriya-Vibhanga* a *Patthāna-Paccayaniddessa Abhidhamma-Pitaky* a dále též *Samyoga-Suttu ze Sattaka-Nipāty*, jakožto základ byly považovány sutty *Ekaka-Nipāta-Rūpādivaggy* z *Anguttara-Nikāyi*. Připomeňme si zde tedy, jakým způsobem Buddha a jeho přímí žáci uznávali a praktikovali rituály *sīlabatta*, *dānavatta*. *Vatta*, *vattati*, *pavattati* to obsahuje významy znova opakování po uvedení do pohybu. Vy přece víte, že Buddhovo uvedení Nauky se nazývá *Dhamma-cakka-*

pavattana. *Dhamma* je nauka, zákon, *cakka* je kruh a *pavattana* je otáčení. *Dhamma-cakka-pavattana-sutta* je promluva o Buddhově roztáčení kola *Dhammy*. To roztáčení kola *Dhammy* je podrobně obsaženo právě v té *suttě*, která je textem základů nauky, a to roztáčení kola *Dhammy* je jako *yanta*, neboli symbolické gesto zachyceno v té *Dhammacakkapavattana muda*, či *mudra* v sanskrtu. Jo, to co vám tu nyní oběma rukama předvádím, to je *Dhammacakkapavattanamuda*. A tohleto, když mám ruce složené jednu do druhé, to je *mudra* meditace, to je *jhāna muda*. A tohleto je potvrzení skutečnosti v sanskrtu nazývané *bhūmī sparsa mudra*, v páli *bhūmī phassa muda*, doslova, *muda* neboli gesto dotyku země. Ty sochy tady mají další gesta rukou, například tady má jeden Buddha *varada muda*, což je gesto přání dobra, přání benevolence. A tak dále.

Shrňme to tak, že kořeny nauky a kanonické zdroje vědění uplatňovaného v tantrických rituálech jsou většinou zúčastněných neznámé. Sotva kdo ví, o co v rituálech jde. Různí kšeftaři využívají tuto obecnou neznalost a k tomu navíc to, že se rituály týkají tak choulostivých záležitostí jako je vztah muže a ženy, Tím je jim umožněno i ty největší nesmysly o sexu prodávat jako tantra nadrženým lačným kupcům, kteří se zajímají o společensky u nás dosud zakázané ovoce, které nejlíp chutná právě proto, že je zakázané. Smutné přitom je, že se do pochybně choulostivých záležitostí někdy hloupě zaplétají též osoby, které se původně zajímaly jen o základy meditačního tréninku a chtěly si přitom jen na okraji vyjasnit tu problematiku, která byla z pokryteckých důvodů zanedbána v jejich výchově. Tak dochází k potížím a zápletkám, které jsou těžko řešitelné i když jsou rozebírány na psychologické a sociální úrovni i ve vztahu k osobní historii zapletených.

Položme si nyní tedy otázku, jak nejlépe hledat řešení. Určitě bude přínosné kultivovat všímavost a pravdivost. Takový trénink se provádí nejlépe v klášterním prostředí, které je přehledně regulované a umožňuje studium relevantních témat pod vedením učitelů specializovaných v dané oblasti. To znamená žít podle etických rozhodnutí *sīla* dobře regulovaným způsobem života a zachovávat si odstup od témat myšlení a diskutování, která jsou choulostivá a vedou k zápletkám. Pro dodržení rozhodnutí a regulaci je výhodné zachovávat jisté ritualizované postupy, což je jednodušší v klášterním prostředí. V klášterní tradici Āyukusala klademe důraz na dvě další věci: jednou je pravidelné sdílení a druhou je vzájemné hodnocení úspěchů v postupu tréninku, oboje se provádí ritualizovaně na setkáních *poya* v den úplňku a v den novoluní. Takto jsou nastaveny nejlepší podmínky pro trénink kongruence na úrovni jednání *tanta*, na úrovni mluvení *manta* a na úrovni prožívání *yanta*. Jo, *kāyena*, *vācā*, *cittena*.

Každodenními rituály jsou v klášterním prostředí ráno jako první pozdrav Buddhovi a večer rozloučení s učitelem. Na začátku tohoto setkání jsme provedli pozdrav Buddhovi a vy víte, že jeho *manta* „*Namo tassa Bhagavato*“ se recituje na začátku každé buddhistické akce. Pozdrav Buddhovi jsme si podrobně probrali jako příklad souhry *manta* a *yanta* a *tanta*. Pro některé meditující je tato recitace „*Namo tassa Bhagavato, Arahato, Sammā Sambuddhassa*“ s doprovodem trojí úklony pravidelným zahájením meditačního sezení. Ve skupinách začátečníků je úvodní pozdrav Buddhovi zpravidla vysvětlován českou parafrází „*Namo tassa*“ znamená „Myslím se ohýbám“, „*Bhagavato* Vznešenému, „*Arahato* Oproštěnému, „*Sammā Sambuddhassa* Plně Probuzenému“; toto je pak rozváděno dalšími instrukcemi dle pokročilosti, jež jsou shrnuty v recitaci Āyukusala–pūja, přitom postupně vysvětlujeme rozvrh praxe pro celý den.

Závěrečným každodenním rituálem je vyhodnocení dne a rozloučení s učitelem *guru–vandana*. Tento rituál je prováděn zevrubněji v podrobném dialogu, pokud loučící se odchází od učitele na delší dobu, či v případě, že mění místo svého pobytu. Účelem toho podrobného dialogu je zpřítomnit si a zapamatovat dosažené úspěchy tréninku, jakož i případné problematiku události, jejichž souvislosti a konsekvence se rozeberou tak, aby bylo možné v budoucnu jednat lépe v podobných situacích. Standardní text tohoto dialogu je dostupný na webu <http://www.ayurama.eu/pdf/VandanaCZ.pdf>

Pravidelně, když se loučí moji mniši a mnišky, tak si ke mně sednou a v klidu systematicky probereme společně současnou situaci. Pak účastníci rituálu formálně zaujmou pozici v kleče a klanějí se. Takto se při zavírání kláštera Āyurāma na Srí Lance se mnou rozloučili všichni mniši mimo režiséra Zábranského, který s balíkem filmů darovaných klášteru Āyurāma narychlo ujel na letiště a převléknul se tam z mnišské róby do civilu zřejmě někde na záchodcích. Jinak se nám dařilo až do konce fungování kláštera Āyurāma na Srí Lance dodržovat nenarušené rituály, jichž se zúčastnili všichni mniši, i ti z nich, kteří se pak po slušném rozloučení stali sprostými darebáky. Třeba ctihodná Vimokkha pravidelně na konci dne ke mně chodila a při našich posledních setkáních jsme probírali výsledky jejího mnišského výcviku, ve kterém

však jako *sāmanerī* neuspěla tak, aby mohla být na Srí Lance doporučena pro vyšší ordinaci *bhikkhunī*. Když jsme hovořili o možnosti jejího dalšího mnišského výcviku, zmínila Hana Muchová svůj záměr trénovat se pod vedením jisté kamarádky, která je *bhikkhunī* nějaké čínské tradice. Zde mohu shrnout, že při každém setkání tedy i tehdy, kdy jsem ji naposledy viděl jako slušnou *sāmanerī*, dodržovala rituál *vandana*. Při tom šla čelem na zem k mým nohám třikrát po sobě a říkala mi „*Kāyena, vācā, cittena pamādena mayā katam accayam khamatha me, Bhante.*“ Ano, takto mi vždy říkala ctihodná Vimokkha „Cokoliv jsem udělala tělem, mluvou nebo myslí a bylo to špatné, prosím, promiň mi to, Bhante.“ To říkala třikrát v páli a v češtině. Na to já jí rituálně odpověděl „Promiňím to, co se dá prominout, a pokud ty viš o něčem, že jsem já udělal něco, co tobě nebylo zcela správné, promiň to mně.“ Načež ona ctihodná Vimokkha šla znova třikrát čelem k zemi a říkala „Promiňím ti všechno, Bhante.“ Říkala v páli „*Okāsa khamāmi, Bhante.*“ Říkala totéž v češtině. Takto jsem se rozloučil s Hanou Muchovou, bývalou ctihodnou Vimokkhou. Opravdu jsem věřil, že to, co říká, a to, co dělá tělem, když jde u mých nohou čelem na zem, tak že je to pravda pro ni i v myslí.

Uplynuly asi tři týdny, a ta osoba Hana Muchová, která se u mně rozloučila jako ctihodná Vimokkha, začala pod novým jménem Bhikkhuni Visuddha rozšiřovat pomlouvačné dopisy, ve kterých psala o tom, že ve výcviku *āyukusala* byla znásilňována a týrána. Když se toto ke mně dostalo, tak jsem si nejprve myslel, že to jsou nějaké podvržené dokumenty. Hned jsem se tedy snažil Hanu Muchovou kontaktovat a chtěl jsem, aby veřejně vystoupila a řekla, že ty pomlouvačné dopisy jsou lži. Neodpovídala. Došlo to časem ale tak daleko, že z jejich pomluv vznikla aféra, o které jste možná slyšeli, hm?

Tu proti tradici *Āyukusala* mířenou aféru vynesli Muchová a její komplicové i dále do světa. Tak ji šířili nějaký Zdeněk Figura z Ostravy, Jan Honzík z Prahy, Ondřej Skála z Prahy a Pavel Kovařík z Prostějova, kteří obcházeli na Srí Lance sponzory tradice *Āyukusala* a vybírali od nich peníze, které údajně měly zachránit tradici *Āyukusala* před krizí a rozpadem. Brzy se však ukázalo, že u nich jde o lži a jejich kradení bylo zastaveno policií Srí Lanky. V té době se na internetu objevily stránky s pomluvami, které měly aférou zničit vůdčí osobnosti tradice *Āyukusala*. Brzy se též vyjasnilo, že se zmínění darebáci chtěli zmocnit milionových financí nabídnutých pro projekt Dhammáráma. Vyjasňování aféry vedlo k tomu, že Policie České Republiky odhalila, že pachatelé pomluv na internetu jsou Karel Hájek, Jan Honzík a Daniel Kaucký z Prahy. Takže ta vychytrale plánovaná aféra sice dost poškodila dobré jméno buddhismu, ale nezničila všechno to, co během několika desetiletí tradice *Āyukusala* vybudovala, hm. No, a proto můžete být tady dneska v rámci výcvikového programu *Āyukusala*. Zmiňuju pro didaktické a osvětové účely i ty nepříjemné události oné ničivé aféry. Některé z událostí aféry jsou ze stanoviska *Āyukusala* podrobně dokumentovány na webových stránkách <http://www.ayurama.eu/pdf/stanovisko.pdf>

Při nácviu meditace *mettā*, jakož i při rozvíjení rituálů je nutno brát v úvahu možné nehody a úchytky jako ty, o kterých jsme zrovna velmi otevřeně mluvili, protože z naší strany není co zatajovat. Podobné události byly známy i v době Buddhově i tehdy se stávalo, že Buddha byl osočen různými darebáky. Například bývalý mnich Devadatta chtěl Buddhu zabít, aby sám převzal vedení sanghy; jistá bývalá mniška Cinca tvrdila, že Buddha ji znásilnil a že z toho otěhotněla. O těchto případech se mluvilo tehdy zcela otevřeně, přičemž z nich bylo didakticky čerpáno poučení jak vyloučit jejich neblahé opakování. Hm. Nyní bychom se tedy mohli věnovat otázkám zvládnutí zmíněných nepříjemných událostí. Rovněž máme otevřeno velké téma postupu rozvíjení rituálů a přitom jen okrajově byly zmíněny jejich typicky tantrické obsahy symbolických významů vázaných na indické bohyně. Těmto tantrickým obsahům a postupům rozvíjení rituálů se budu věnovat v následujícím přednesu.

Uvedení zmíněných tantrických témat vyžaduje varování před únikem do symbolické pseudoreality, ve které většina rituálů probíhá. Nebezpečným nerealistickým úletům zabraňuje i zde střízlivost theravády, kterou charakterizují dokonalá všímavost *sati-pāramitā* a dokonalá pravdivost *sacca-pāramitā*. Přesto je však pro *Āyukusala* možný přístup ke každodenní realitě se smyslem pro humor, jak nyní uvidíme. Než dám konkrétní instrukce na úvodem slíbený postup pro „tantra na louce“, tak si teď dovolíme trochu legrace, kterou lze spojovat s hříčkou tantrických symbolů ve světě *citta-maya-loka*, ve kterém proběhne velký skupinový rituál nazývaný kosmosdrama (*sabbaloka-vavatthana*), který je metodou objevování oblastí životního prostoru neboli světa (*loka*) konkrétní osoby nebo skupiny. Tento rituál neprovádíme dnes poprvé, opakovanou zkušenost s ním mají učitelé ctihodný Hitakusala a ctihodná Dakkhí, kteří vás povedou odsud na louku a další instrukci dají vám tam.