

Esquire NA VLASTNÍ KŮŽI

MOJE *hlava* v SERVISU ANEB NA CESTĚ *meditace*

TŘI ČTVRTĚ NA PĚT RÁNO, TMA. LIDÉ KOLEM MLČÍ, ZATO CIKÁDY V OKOLNÍ DŽUNGLI ŘVOU JAKO SBÍJEČKY. MEDITAČNÍ HALA NEMÁ STĚNY, JEN SLOUPY, ALE TO JE TO NEJMENŠÍ. HORŠÍ JSOU NEVIDITELNÍ TRPASLÍCI. JEDNA ČETA PROVRTÁVÁ MÁ KOLENA, ZATÍMCO JEJICH KAMARÁDI MI STRÍLEJÍ DO ZAD ODHLUČNĚNOU BROKOVNICÍ. „POZORUJTE POČITKY V NOSNÍCH DÍRKÁCH PŘI NÁDECHU A VÝDECHU,“ POŽÁDAL NÁS ZDEJŠÍ UČITEL.

Zaznamenal
DALIBOR DEMEL

PŘEHM NÁSLEDUJÍCÍCH DESETI DNŮ se budou instrukce mírně proměňovat, režim dne a v mém případě i bolest zůstanou. Zvon připevněný k podlaze noclehárny na kůlech mě probudí ve čtyři a do večera budu po čtyřiceti pěti minutách střídavě sedět a chodit. A snažit se ovládnout záludné umění: myslet, na co chci. Tohle je meditační zásed v buddhistickém klášteře na ostrově Ko Pha Ngan. Co tady dělám? Těžká otázka. Právě teď mi po zádech stékají čůrky potu z bolesti a nemůžu se dočkat, až se ozve gong. Přiblíží se tak snídaně a to je jednoznačně pozitivní zážitek. Jeden z mála. Prozatím.

Před pár lety na podobném meditačním kurzu v Jizerkách mi unavený chlapek řekl: „Ty jsi sem přijel, protože jsi akorát zvědavý, ale já mám za sebou blbej rozvod a ještě mě vyhodili z práce. Já se tady potřebuju dát dohromady, aby mi nehráblo.“ A ještě se zmínil, že když se mu koncentrační meditace daří, stojí mu jako ve dvaceti. Tenkrát jsem si říkal, jakou mám kliku, když jsem tenhle svět zkřížených nohou objevil tak brzo. „Až budu starej jako von,“ maloval jsem si, „budu umět věci. Budu v bezpečí. Nic mě nerozhodí. Každýho prokouknu a zbavím se nepříjemných vlastností. Nepochybně budu mít spoustu mystických zážitků. Budu se umět dostat ven z těla, jak o tom píšou v knížkách. Získám zvláštní schopnosti, ale nebudu je používat, aby moje ego nenaboptnalo. Nenechám se semlít rutinou manželství, ani práce. Nenechám se nachytat na peníze, hypotéky a podobný řetězy. Budu žít svůj život, a ne představy lidí kolem mě. Přiblížím se pochopení, jak svět funguje. Díky auře výjimečného muže po mně půjdou roje žen, ale já budu mít emoce pod kontrolou a neudělám žádnou

kravinu. Budu ze své hory porozumění shlížet do údolí všeho a mírně se usmívat.“ Po patnácti letech, z nichž jsem jeden rok strávil v asijských buddhistických kláštěrech, si říkám, že něco z toho se přece jen povedlo: tak třeba... nemám hypotéku. Nicméně pořád si myslím, že meditační techniky k podobným stavům vedou. Pokud si správně vyberete a naučíte se je používat. A hlavně – pokud se po čase nespolehnete na setrvačnost a vzpomínky jako já. Ten meditační kurz v Jizerkách vedl český, v Barmě ordinovaný buddhistický mnich Ashin Ottama. Věděl jsem, že na meditaci můžu docela dobře pracovat v Čechách, ale věci, o kterých mluvil, zněly tak nadějně a zároveň srozumitelně a jednoduše, že jsem chtěl poznat zemi, kde... Ne, kecám. Chtěl jsem do Asie. Chtěl jsem dobrodružství. Chtěl jsem si splnit klukovský sen o osamoceném cestovateli v džungli. Chtěl jsem vzrušení. Chtěl jsem meditovat ve stínu šálového stromu, jak Hesse píše v Siddhárthovi. Takže jsem si koupil letenku do Bangkoku. Z věhlasného meditačního centra v barmském Rangúnu mi totiž neodpověděli a přiloženou pětidolarovku na poštovné nejspíš propili špehové junty. Jednoho parného odpoledne jsem tedy přistál v papiňáku se slepičí polévkou, jako prvotřídní jeliman se nechal opakovaně okrást taxikáři a posléze dorazil na svůj první thajský meditační zásed na ostrově Ko Pha Ngan. V klášteře Wat Khov Tham jsem ale žádné osvícené mnichy ochotné





1. Putující mnich dorazil do klášterní zahrady, rozbalil moskytiéru a medituje.
2. Adžán Paňňávudhó, anglický expert na elektroniku a pohodu v hlavě.
3. Po měsíci nám holé hlavy už trochu dorostly. 4. Vypadá jako živý, ale je z vosku. Dvojník Adžána Buddhadasy v jihohajském klášteře Suan Mokkh.



5. Mniši ráno obcházejí vsi kolem kláštera a místní už čekají se snídaňovou náloží, jak velí théravádová tradice. 6. Mniši v klášteře Tham Krabok, známém jako detoxikační centrum, na rozdíl od většiny jiných fyzicky pracují. 7. Další Angličan jménem Paňňávudhó, tentokrát ve své jeskyni na malajsijském Penangu. 8. Instrukce pro účastníky meditačních kurzů na ostrově Ko Pha Ngan. Australští učitelé Steve a Rosemary Wiessmanovi nechtějí, aby jim někdo lezl až do obyváku



9. Baan Taad. Adžán Cherry se v roce 1965 na cestě kolem světa stavil v Thajsku a už neodjel. Původně dorazil kvůli sexu a plánoval, že si v Londýně otevře literární kavárnu. 10. V Ban Taadu mi půjčili chatu v džungli a každý den mě nakrmili.



Esquire NA VLASTNÍ KŮŽI

odpovídat na moje otázky nepotkal. Jen sympatické australské manžele v roli učitelů a partu bělochů ze všech částí světa, kteří na tom byli podobně blbě jako já.

Když vám někdo řekne, že medituje, má to asi stejnou informační hodnotu, jako když se svěřím, že jezdím autem. Lidé různých kultur a náboženství provádějí nekonečné množství meditací. Buddhistický mnich sedící na zkřížených nohou, kartuzián v kleče před křížem, vířící derviš, šaman při extatickém tanci – všichni se pokoušejí vytrhnout mysl z neřízeného toku myšlenek, prozkoumat, jak funguje, a rozšířit vlastní identitu. V komerčnější nabídce najdete i techniky, které mohou pomoci k uzdravení z nemoci, k penězům, lepšímu sexu nebo překonání stydlivosti. Spousta lidí medituje, aniž kolem toho vytváří spirituální cavyky: jestli běháte, provozujete umění nebo znáte ten pocit, když se řítíte krajinou autem nebo na motorce a všechno dokonale funguje, určitě chápete, o čem je řeč. Pivo denně pobízí ke svérázným změnám duševního stavu statisíce Čechů a drogy všeho druhu se jako riskantní zkratka používají odedávna. Tolik možností! Byl jsem zmatený. Na pivo jsem neměl játra, na běh plíce, na psychoanalýzu peníze, na domácí křesťanství dost pozitivních vzorů a na filozofii mozek. Kromě toho jsem myšlení tak docela nevěřil a nechtěl prolézat mentální stavby jiných lidí. Pásl jsem po vlastní zkušenosti. Takže když se mě na přednášce o theravádovém buddhismu zeptali, jestli bych zvládl sedět, mlčet a pozorovat dech, a naznačili, že to ostatní čeká za rohem, musel jsem nutně skončit s bolavými koleny v džungli a užívat si cikád a trpaslíků s vrtačkou.

Deset dnů v klášteře Wat Khov Tham se ukázalo jako festival potlačovaného skučení. Kolena ani záda si nezvykala. Naopak. Pocity v kloubech a páteři dosahovaly fantastické intenzity. Spolu s myšlenkami typu „ještě se nepohnu, nejsem srab“, „jak to, že tamhle ta holka se usmívá“ nebo „mají všichni ostatní kostru z titanu?“ na mě dotíral známý pocit méněcennosti a frustrace. „Doma mě to až tolik nebolelo, nebo jo?“

Vipassánová meditace, kterou jsme provozovali, ovšem nezná pojmy lepší nebo horší cvičení. Stejně jako celá buddhistická doktrína nabádá spíše k pochopení událostí než k jejich hodnocení. „Bolí vás kolena? Výborně,“ pochválí vás. „Zkuste tu bolest prozkoumat. Je řezavá? Nebo spíš bodavá? Pálí? A až ji prozkoumáte, vraťte se k pozorování nádechu a výdechu. Bolest je jen obsah mysli, stejně jako cokoli jiného.“ Řezala, bodala a páčila. Kromě toho cukala, svíjela se a trhala. Elektrizovala. Tupě tloukla. O své bolesti kolen a zad jsem se za těch deset dnů významně poučil. Stejně jako o pocitu nasranosti, krivdy, nechuti, nudy a vzteku. Byl to užitečný týden. V téhle technice totiž vězí nenápadný trik. Jakmile bolest (vyjma úderů baseballovou pálkou do kolen) začnete zkoumat, ocitnete se v bodu mysli, kde žádná bolest neexistuje. A totéž se týká zuřivosti a vůbec stavů, které si

nechcete, ale i chcete nechat. Jakmile je soustředěně pozorujete, zmizí. Kouzlo. Iluze. Akorát si člověk musí vzpomenout to udělat. Což je obvykle nejtěžší a k tomu jsou dobrá tahle meditační soustředění – když jsem loudavou noční lodí odjížděl z Ko Pha Nganu na pevninu, cítil jsem, jak se pod mými zády houpe paluba, vnímal jsem hladkost dřeva, slaný vítr a dotek zátylku na srolovaném spacáku silněji než jindy. Život byl lunapark a ani se nemuselo dít nic výjimečného. A když jsem si představil neznámou příštího dne a začal v duchu počítat, kolik z mé chatrné peněženky vytáhne cesta do dalšího kláštera, brzy jsem si vzpomněl, že zase cestuju do nejisté budoucnosti ve vlastní hlavě, a vrátil se zpátky na loď. Fungovalo to. Trpaslíci s vrtačkou nahodili motor. A budu čepovat další palivo. Z přístavu v jihothajském městě Surat Taní jel autobus do dalšího kláštera na další desetidenní trénink. Wat Suan Mokkh. Zahrada Osvobození. To znělo nadějně, a než jsem se zase vrátil do mořské přítomnosti, dělal jsem si velké plány.

„Tys šel sám do hor? Až na Nang E? A nejsi blázen? Dyť jsou tady tygři,“ kroutil hlavou Tan, jeden z laiků, kteří prostě jednou přišli do Suan Mokkhu a už tam zůstali. Rozpačitě jsem se usmíval a krčil rameny. Tohle se po vipassánových

kurzech občas stává. Zvlášť když vás už tolik nebolí tělo. Po dalších deseti dnech, kdy jsem nemusel s nikým mluvit a měl jsem ten luxus věnovat se sám sobě, se lunapark rozzářil ještě víc. Byl jsem spokojený. Plný endorfinů.

A zpomalený. Když jsem kdysi jel z takového zásedu autem, řadil jsem přes neutrální a brzdil jako zombie, protože hlava si za tu dobu zvykla sledovat každý pohyb a odstranila automatiku. Za tohle částečně mohla meditace v chůzi – pohybová obdoba zkřížených nohou a soustředění na dech. Vyznačíte si v písku desetimetrou trasu, chodíte sem a tam a snažíte se soustředit na základní tři pohyby chodidla: zvedání, nesení, kladení, zvedání, nesení, kladení, otočka, zvedání, nesení, kladení... Stejný účel jako při pozorování dechu: zlepšení koncentrace. Než vás pustí k detailnější práci, doporučí vám, abyste si nejdřív nabrousili základní nástroje – a bez schopnosti zaměřit mysl, kam

potřebujete, se prostě v téhle hře dál nedostanete. Meditace v chůzi může být ovšem neuvěřitelně nudná. Zvlášť v exotické krajině.

V Suan Mokkh jsem si nicméně přičichl k pravé buddhistické romantice. Přátelští mniši, ranní pochůzky s miskami a vesničané čekající s rýží a plastovými sáčky s kari. Po sterilním Wat Khov Tham jsem si v Suan Mokkhu mohl konečně zblízka prohlédnout muže v rouchách, kteří by po tolika letech na zkřížených nohou měli být daleko, hodně daleko. V džungli jsem viděl kuti, dřevěné poustevny na vysokých kůlech, v nichž oranžoví holohlaví sólisté sjíždějí to největší možné dobrodružství, které svět poskytuje – hledají cestu z pasti opakování. A možná nacházejí cestu z pasti života vůbec. V každém případě vypadali spokojeně – jenže to většina Thajců, kterým vyspělá kultura všípila zvyk místo nasraného výrazu českých prodavaček ukazovat světu úsměv.

„Bolí vás kolena? Výborně,“ pochválí vás. „Zkuste tu bolest prozkoumat. Je řezavá? Nebo spíš bodavá? Pálí? A až ji prozkoumáte, vraťte se k pozorování nádechu a výdechu...“

Samotný kurz ovšem místní mniši zorganizovali skvěle. Stejně jako ve většině meditačních centrech stačilo jen přijít, zaplatit přibližně tisícovku za devět nocí a spoustu jídla a pak zase uvolnit kloubní vazy. Osmdesátiletý opat každý den přicházel z kláštera do dva kilometry vzdáleného centra a jednoduchou angličtinou dával hlavní instrukce dne, různá nasměrování anápánasati neboli bdělosti při nádechu a výdechu. Emoce, budoucnost, strach, minulost, soucit, pomíjivost, iluzornost pocitu já, lpění na věcech – propracovaný systém zakladatele kláštera Adžána Buddhadasa skýtal fantastické možnosti průzkumu. A samotné centrum dokonalé podmínky. Dají vám samostatný pokoj, nakrmí vás a napojí, poskytnou učitele, který se kvůli vám naučil anglicky – a nic moc za to nechťejí.

Jen abyste byli zticha, pořídili si kalhoty a košili, které zakrývají kolena a lokty, a deset dní dělali, co se vám řekne. Když jsem si sedal na podložku a se zavřenýma očima zkřížoval nohy, měl jsem pocit, jako bych nasedal do magického plavidla, které mě dopraví... jo, kromě jiného taky k Zázitku. A když se pak něco menšího a víceméně nepodstatného přihodí, připadáte si málem jako bílý kouzelník. Což je jedna z nejhorších věcí, které vás mohou postihnout. Nahradíte členství v družstvu kaktusářů legitimací znalce skryté moudrosti. Oběti zázitků potkáte ve většině meditačních center. Chovají se nesmírně blahosklonně a dávají najevo, že tak nějak vědí, jestli mi rozumíte. Že už promeditovali stohy polštářů a byli na milionu zasedech. A zažili tolik vnorů, dokonce možná i druhou a třetí džhānu (nedělejte si starosti, jestli nevíte, co to je, oni nejspíš taky ne), že TO – krycí název pro osvícení – už párkrát skoro měli, ale víte, člověk musí pořád usilovat a ono jde spíš o cestu než o cíl... atd. A pak taky potkáte příjemné vtípné lidi, kteří o svých meditačních příhodách vůbec nemluví, zato se chovají tak, že vám pak začnou chybět. Když jsem se po necelých dvou měsících vrátil do Česka, bylo mi jasné, že jsem na celý ten svět rohoží a holých hlav jen zlehka poklepal. Takže jsem po čase dal výpověď v práci a vrátil se do Asie zpátky. Tentokrát s jiným plánem – vykašlu se na meditační kurzy a budu to všechno ohledávat přímo v kláštorech, mezi profesionály. A abych to tiché sezení nějak vyvážil, chystal jsem se do malajsijské džungle, mezi poslední šamany místních kmenů orang asli. Tak jsem v páře ze slepičího vývaru přistál podruhé. Tentokrát na půl roku.

„Kdo jsme?“ zopakoval Adžán Paññāvudhó, Angličan, původně inženýr slaboproudář, později zástupce opata ve slavném klášteře Wat Pah Baan Taad. Ordinoval v roce 1955 a o padesát

let později byl nejspíš služebně nejstarší Západan v rouchu buddhistického mnicha. „Představ si počítač,“ pokračoval. „Software je mysl, hardware tělo. Samy o sobě jsou neutrální. Nejdůležitější je vědomí, které je používá. Má v sobě moudrost i závislost a s tímhle strojem si hraje.“

„Takže ho musíme vypnout?“

„Musíme ho rozbít,“ usmál se a lokl si jakéhosi posilujícího vývaru z bylin. Ale ve slovech to nebylo. Po půl století vipassánové hry tenhle muž působil, jako by došel na samotné hranice lidského obzoru – a přitom zůstal... normální?

Nepovedené slovo. Proč jsem ale v jeho přítomnosti cítil neoprávněnou úlevu? Na taková setkání v meditačních centrech obvykle nemáte moc času a příležitost. V Baan Taadu

jsem vyfasoval malou chatku v džungli, pár polštářů, matraci a zůstal dva týdny. Většinu času vsedě se zavřenýma očima a k večeru v rozhovoru buď s Paññāvudhem, nebo s Adžánem Cherrym, Kanaďanem, který mě bavil svou sarkastickou analýzou sexu a pomáhal zklidnit chaotické myšlení i mluvu. V Thajsku najdete dost meditačních klášterů, v nichž vždycky někdo umí anglicky – pro případ, že se vám nechce učit jazyk, v němž jednu slabiku řeknete s pěti různými přízvuky a znamená to všechno, od smaženého kuřete po kládu na řece. V každém klášteře učili trochu jiný druh meditace a zájem bledého turistu s báglem je k mému neustálému údivu docela těšil. Mluvit s lidmi, kteří roky obráběli svůj mozek, a zkoušet jejich techniky bylo inspirativní a dobrodružné zároveň. Viděl jsem kláštery jako hřiště, jako mentální laboratoře, ve kterých máte ten luxus věnovat se sami sobě a lidé kolem vám nejen nevyčítají, že „neděláte něco užitečného pro svět“, ale ještě vám pomáhají a respektují vaši snahu jako něco prospěšného.

Velká zasněcovací cesta skončila. Nastal čas tisíckrát opakované mechanismy otestovat v každodennosti dotěrných složenek, stresů všeho druhu a života v rodině. Pár let to fungovalo, po tolika hodinách na zkřížených nohou se motor rozjede a drží otáčky. Byl to docela příjemný stav a trval dlouho. Pokud máte rádi dolby jako na starých kazetách. Ořezané výšky, stažené basy, spokojený střed. Žádný zvláštní stres. Události se mě nijak zvlášť nedotýkaly, protože „já“ už bylo někdo jiný. Něco jiného. Něco poněkud prázdného bez háčeků, na které by se daly pověsit velké city. Velké starosti, i velký strach. Byl to velmi pohodlný život. Zpětně si myslím, že jsem při přenosu mnišských meditačních technik z kláštera do světa někde udělal nenápadnou chybu, ale tenkrát se mi to líbilo. Po letech jsem se znovu vydal do Asie. Ale to už je jiná kapitola. ‡



KAM SE MŮŽETE VYPRAVIT MEDITOVAT

...kurzy pro začátečníky

► Jih Thajska, poblíž Surat Thani: Wat Suan Mokkh – suanmokkh.org, ostrov Ko Pha Ngan: Wat Khov Tahm – watkowtahm.org.

► Severozápadní Thajsko v Chiang Mai: Wat Ram Poeng – watrampoeng.net.

► Klášter, kde vás nechají medítovat: Sever Thajska poblíž Udun Thani: Wat Pah Baan Taad – luangta.com

► A tady se můžete stát mnichem: Východ Thajska, poblíž Ubol Rajathani: Wat Pah Nanachat – wathpahnachat.org.

► Co byste měli ještě vědět: Buddhismus založený na zkušenosti historické postavy Gautamy Siddhárthy 564–483 nebo podle théravádové tradice 623–543 př. n. l. nezná koncept boha a víry. Ke konečné svobodě se musí každý adept dopracovat vlastním úsilím a od počátku do konce si zachovat svobodný náhled na věci. Théraváda, doslova „učení starších“ nebo „doktrína starších mnichů“, je jediná dodnes přežívající škola hínájany neboli malého vozidla, jak především příslušníci mahájany nazývali ranou formu buddhismu. Naráželi tak na fakt, že arahant neboli duchovní ideál théravády bez okolů vstoupí do nirvány, aniž se příliš stará o ty, kdo k ní ještě nedospěli.

► Théravádovou školu založil mnich Moggáliputta Tissa během synodu pálijské školy kolem roku 244 př. n. l. v Patáliputře. Théraváda se šířila do zemí jihovýchodní Asie, především na Srí Lanku, do Barmy (dnes Myanmar), Thajska, Kambodže, Laosu a část Číny.