

Adžán Čá: Náš skutečný domov

Promluva ke stárnoucímu laickému žáku blížícímu se k okamžiku smrti

Buddhist Publication Society, Bodhi Leaves BL 111
Copyright © 1987 Buddhist Publication Society
Pouze pro bezplatnou distribuci

Buddhist Publication Society
P.O. Box 61
54, Sangharaja Mawata
Kandy, Sri Lanka

Překlad: Ing. Hynek Sechovský

Nyní se rozhodněte ve své mysli naslouchat s úctou Dhammě. Během mé rozmluvy buďte tak pozorní k mým slovům, jakoby sám vznešený Budha seděl před vámi. Uzavřete svoje oči a udělejte si pohodlí, uklidněte svoji mysl a učiňte ji jednobodovou. Pokorně dovolte trojnásobnému kletotu **moudrosti, pravdy a čistoty** setrvat ve vašem srdci jako způsobu, jak vyjádřit úctu Plně Osvícenému.

Dnes jsem sebou nepřinesl a nenabízím vám nic materiálního v jakékoliv substanci, pouze Dhammu, učení vznešeného Budhy. Naslouchejte dobře. Měli byste rozumět tomu, že dokonce sám Budha, s jeho rozsáhlou zásobou nastrádaných ctností, se nemohl vyhnout fyzické smrti. Poté, co dosáhl vysokého věku, vzdal se svého těla a opustil toto těžké břemeno.

Nyní i vy se musíte naučit a dosáhnout spokojenosti s těmi mnoha roky, po které jste již závislí na vašem těle. Měli byste pocítit, že to již stačí. Můžete to porovnat s tím vším nádobím, které jste za celou tu dobu užívali – všechny vaše hrníčky, talíře, přístroje atd. Když jste je poprvé získali, byly čisté a zářící, avšak nyní po jejich tak dlouhém užívání začínají být již značně opotřebované. Některé se již rozbily, jiné se poztrácely a ty, co nám zbyly, začínají ztrácet svůj původní tvar a funkčnost. Je to jejich podstata, určující jejich vlastnosti a změny. A vaše tělo se chová stejným způsobem – neustále se proměňuje ode dne narození, přes vaše dětství, mládí a dospělost až do současnosti, kdy se přihlašuje stáří. Musím se to naučit akceptovat. Budha nás učí, že všechny formace (sankháry), ať již to jsou vnitřní formace. Tělesné nebo vnější formace, nejsou součástí osoby (podstaty, self) a jejich přirozenou vlastností je neustálá proměna. Rozjímejte o této pravdě tak dlouho, až ji zcela jasně uzříte.

Právě tento kus těla zde ležící a procházející změnami stárnutí, je pravou Dhammou (saccadhamma), pravdou. Pravda tohoto těla je saccadhamma a je to neměnné Buddhovo učení. Budha nás učí pozorovat tělo, rozjímat o něm a pojmenovat jeho podstatu. Musíme se naučit být v míru se svým tělem, ať je v jakémkoliv stavu. Budha nás učí, jak se ujistit, že pouze tělo je uvřženo do vězení a jak nedovolit mysli zůstat ve vězení s tělem. Držte mysl oddělenou od těla. Dodejte mysli potřebnou energii uvědoměním si pravdy o způsobu, jak věci skutečně jsou. Vznešený Budha nás učil pochopit podstatu těla, která se nemůže změnit: po narození se vyvíjí, roste a později stárne, je napadáno nemocemi až nakonec zemře. Toto je závažná pravda, se kterou se v současnosti setkáváme. Pozorujte tělo s moudrostí a chápejte tuto pravdu.

Dokonce, i když je váš dům zatopen, pohřben do země, ať jakékoliv nebezpečí jej ohrožuje, dovolte aby se toto ohrožení týkalo pouze domu. Pokud je dům zatopen, nenechte zatopit vaši mysl.

Pokud je zde oheň, nedovolte aby spálil vaše srdce. Ať je to pouze dům, nacházející se vně vás samých, který je zatopen nebo který shoří. Čas se naplnil.

Žili jste dlouhou dobu. Vaše oči viděly rozličné tvary a barvy, vaše uši slyšely tolik rozličných zvuků. Zažili jste takové množství zkušeností. A to je vše, čím kdy byly – právě jen zkušenosti. Jedli jste lahodná jídla a všechny ty dobré chutě byly právě jen dobré chutě, nic víc. A ty nepříjemné chutě byly jen nepříjemné chutě, nic víc. Pokud oko vidí nádherný tvar, je to jen nádherný tvar. Odporný tvar je pouze odporný tvar. Ucho slyší úchvatný melodický zvuk a není v něm nic víc. Stejně tak drásavý, neharmonický zvuk je pouze sebou samým.

Budha nám řekl, že jakýkoliv tvor na tomto světě, člověk nebo zvíře, bohatý či chudý, mladý nebo starý, se nemůže udržet dlouho v jakémkoliv stavu, vše podléhá změně a odcizení. Toto je skutečnost života, kterou nemůžeme nijak napravit. Ale Budha nás učí, jak tento problém řešit: rozjímat o těle a mysli a nazřít jejich neosobnost, pochopit, že ani tělo ani mysl nejsou moje ani mou součástí. Jsou čistě dočasnou skutečností. Je to stejné jako s tímto domem: je pouze

formálně váš, nemůžete si jej nikam odnést. Stejně je to s vaším bohatstvím, majetkem a rodinou. Jsou vaše pouze podle jména, nepatří ve skutečnosti vám, ale přírodě. Navíc tato pravda neplatí pouze pro vás; všichni jsou ve stejné situaci, dokonce i sám Budha a jeho osvícení následovníci. Lišili se od nás pouze v jednom ohledu a to v jejich akceptování věcí takových jaké jsou; pochopili že to jinak být nemůže.

Tak nás Budha učil pozorovat a zkoumat toto tělo zespodu od chodidel až po temeno hlavy a zpět dolů k chodidlům. Zaměřte se čistě na tělo. Jaký druh věcí vidíte? Je v něm něco skutečně čistého? Můžete nalézt nějakou trvalou podstatu? Celé toto tělo plynule degeneruje a proto nás Budha učil vnímat, že nám nepatří. Pro tělo je to přirozené, protože všechny podmíněné jevy podléhají změnám. Jak jinak byste to chtěli mít jinak? Ve skutečnosti není nic špatného na vlastnostech těla. Není to tělo, co způsobuje vaše utrpení, je to váš chybný názor. Když nazíráte správně chybným způsobem, je tato záměna to, co vás svazuje.

Podobně se chová voda v řece. Přirozeně stéká dolů podle gradientu, nikdy neteče proti němu; to je její přirozenost. Pokud by se osoba postavila na břehu řeky, pozorovala by, jak voda hbitě stéká dolů ve svém směru a přála by si pošetile, aby voda tekla opačným směrem, potom by nezbytně musela trpět. Ať by dělala cokoli, její chybné vnímání by vyhnalo klid z její mysli. Byla by nešťastná, kvůli svému chybnému názoru, jdoucímu proti proudu. Pokud by měla správné vnímání skutečnosti, viděla by, že voda musí nutně stékat dolů a do té doby, než by si tento fakt uvědomila a akceptovala jej, byla by ta osoba neklidná a rozčilená.

Řeka musí téci dolů podle gradientu, podobně jako vaše tělo. Vaše tělo se vyvíjelo od mládí směrem ke stáří a nyní se blíží ke své smrti. Nemá smysl přát si, aby tomu bylo jinak. Neexistuje nic, co by mělo sílu tento proces napravit. Budha nás učil, abychom viděli věci tak, jak jsou a potom abychom je nechali jít a dokázali se od nich odpoutat. Použijte tento pocit "nechat je jít" jako vaše útočiště.

Pravidelně meditujte, i když se cítíte unaveni a vyčerpáni. Nechte svou mysl pobývat u dechu. Několikrát se hluboce nadechněte a pak zaměřte mysl na dech s použitím mantry "Buddho". Udělejte si z této praxe návyk. Čím více se cítíte vyčerpáni, tím jemnější a zaměřenější musí být vaše koncentrace, abyste se dokázali vypořádat s bolestivými vjemy, které vyvstanou. Pokud se začnete cítit vyčerpáni, potom zastavte všechno myšlení, dovolte mysli, aby se usebrala a pak se vraťte ke zkoumání dechu. Přitom pokračujte ve vnitřní recitaci "Bud-dho, Bud-dho".

Nechte odejít všechny podružnosti. Zbavte se touhy po vzpomínkách na děti, příbuzné a vše další. Nechte vše jít. Dovolte mysli sjednotit se do jednoho bodu a nechte vaši vyrovnanou mysl pobývat u dechu. Nechť je pouze dech vaším výhradním objektem vědění. Soustřeďte se, až se vaše mysl stane stále jemnější, dokud se vaše pocity nestanou nepatrné, až se objeví vnitřní čistota a bdělost. Poté, kdy všechny bolestivé vjemy, které vyvstaly se postupně samy o sobě rozplynou. Nakonec budete vnímat dech jako svého příbuzného, který vás přišel navštívit.

Když příbuzný odjíždí, doprovázíme jej. Sledujeme jej, až se ztrácí z dohledu a potom jdeme zpět dovnitř. Pozorujeme dech stejným způsobem. Pokud je dech hrubý, víme, že je hrubý, pokud je jemný, víme, že je jemný. Jak se stává postupně jemnějším a jemnějším, stále jej sledujeme a současně probouzíme mysl. Nakonec dech zmizí zcela a vše, co zbývá je bdělost. Tento stav se nazývá "setkání s Budhou". Máme nyní tak jasnou bdělost, která se nazývá "Buddho", ten, kdo ví, ten, kdo je bdělý, zářící (blažený). Je to setkání a pobývání u Budhy, s jeho znalostí a čistotou. Proto zde byl historický Budha – člověk z masa a kostí, který vstoupil do parinibány (vyvanutí); pravého Budhu, Budhu, který je čistým, zářícím poznáním, můžeme stále zažít a dosáhnout v současnosti. A když tak učiníme, srdce – naše nitro – je jen jedno.

Proto nechejte vše jít, vše odložte stranou, všechno kromě poznání. Nenechte se oklamat, pokud vize nebo zvuky vyvstanou v mysli během meditace. Odložte je stranou. Neulpívejte na ničem. Pouze pobývejte s touto neduální všímavostí. Neobávejte se minulosti ani budoucnosti, pouze zůstávejte klidní a dosáhnete místa, kde není žádné pokračování, žádné ustupování, žádné uchopování ani ulpívání. Proč? Protože není žádné "já" nebo "moje". Zmizelo. Budha nás učil, abychom se vyprázdnili a uvolnili od všeho na této cestě, abychom sebou nic nenesli. Pouze vědět a nechat jít.

Realizace Dhammy, cesty ke svobodě a osvobození od koloběhu narození a úmrtí, to je úkol, který musíme provést sami pro sebe. Tak pokračujte a uče se nechat jít a porozumět učení. Vložte skutečné úsilí do vašeho rozjímání. Neobávejte se o vaši rodinu. Nyní jsou na tom tak, jak jsou, v budoucnu budou na to tak, jak jste nyní vy. Nikdo na světě nemůže uniknout tomuto osudu. Budha nám řekl, odložte vše, co nemá skutečnou trvalou podstatu. Pokud vše odložíte, uvidíte pravdu, pokud vše neodložíte, pak ji nepoznáte. Toto je cesta, stejná pro nás pro všechny a proto se neobávejte a neulpívejte na ničem.

Dokonce i když se přistihnete při myšlení, je to také v pořádku, pokud přemýšlíte moudře. Nepřemýšlejte pošetile. Pokud myslíte na své děti, myslíte na ně s moudrostí, ne pošetile. Cokoliv se objeví v mysli, potom přemýšlejte a poznávejte tuto věc s moudrostí, s vědomím její podstaty. Pokud něco poznáváte s moudrostí, potom to necháte odejít a nevznikne utrpení. Mysl je jasná, radostná a v klidu, pokud se odvrací od vyrušení, zůstává nerozdělená. Právě nyní, můžete k vaší pomoci a podpoře využít váš dech.

Je to práce jediné pro vás, pro nikoho jiného. Nechte ostatní, ať dělají svou práci. Vy máte svou vlastní povinnost a odpovědnost. A nesmíte ji nechávat na nikom z vaší rodiny.

Nezabývejte se ničím dalším, nechte to jít. Toto zanechání věcí, nechání je jít uklidní vaši mysl. Vaše výhradní odpovědnost pro současnost je zaměřit vaši mysl a uvést ji do klidu. Nechte vše ostatní těm druhým. Tvary, zvuky, pachy, chutě – nechte je pro druhé. Položte vše za sebe a dělejte jen svou vlastní práci, splňte svou vlastní odpovědnost. Cokoliv vyvstane ve vaší mysli, ať je to obava nebo bolest, strach ze smrti, obavy o druhé, řekněte tomu: "neruš mne, ty už nejsi můj problém". Totéž řekněte sobě samému, pokud takovéto Dhammy vyvstanou.

Čeho se vlastně slovo Dhamma týká? Všechno je Dhammou. Není nic. Co by Dhammou nebylo. A co "svět"? Svět je pouze mentální stav, který vás právě zneklidňuje. "Co udělá tato osoba a co udělá tamta osoba? Kdo se o ně postará, až budu mrtev? Jak si povedou?" Toto vše je právě ten "svět". Dokonce i vlastní vznik myšlenky s obavou ze smrti nebo bolesti je součástí světa.

Odhod'te svět pryč! Svět je takový jaký je. Pokud mu dovolíte, aby vyvstal ve tvé mysli a převládal ve tvém vědomí, potom mysl bude zastřena (zatemněná) a nebudete moci vidět sama sebe. Proto, cokoliv se objeví v mysli, řekněte si: "to není moje záležitost. Je to nestálé, neuspokojivé, a prázdné bez podstaty."

Pokud budete přemýšlet o tom, že byste rádi žili co nejdéle, způsobíte si utrpení. Ale přemýšlení o tom, že byste rádi zemřeli přímo teď nebo zemřeli velmi rychle, to není také správné; to je přece utrpení, nebo není? Podmínky určující náš život nám nepatří, ty se řídí přírodními zákony. Nemůžete měnit nic na způsobu, jakým tělo existuje. Můžete jej trochu zkrášlit, učinit je trochu přitažlivějším a omýt jej a udržet na chvíli v čistotě, tak jak činí mladé dívky. Ale když přijde stáří, každý z nás je na téže lodi. To je způsob existence těla a tu nezměníte žádným způsobem. Co ale můžete změnit a zkrášlit, to je vaše mysl. Kdokoliv může postavit dům z cihel a dřeva, ale Budha nás učil, že takový domov není naším pravým domovem, patří nám pouze formálně.

Je to domov ve světě a proto podléhá pravidlům tohoto světa. Náš skutečný domov je vnitřní klid. Vnější, materiální domov může být třeba krásný, ale nebude příliš klidný. Hned je zde jedna obava, hned úzkost a za chvíli něco jiného. Proto říkáme, že to není náš skutečný domov. Existuje vně, mimo nás, dříve nebo později jej budeme muset opustit. Není to místo, ve kterém můžeme žít trvale, protože nám ve skutečnosti nepatří, je součástí tohoto světa. Naše tělo je ale stejné; bereme ho jako naše "já", říkáme, že je naše. Ale ve skutečnosti je to jen další dům ve světě. Naše tělo se vyvíjelo svým přirozeným způsobem, od narození až do nynějška, kdy je již staré a nemocné. A vy nemůžete mu zakázat, aby se tak chovalo. Přání, aby bylo jiné by bylo stejně pošetilé, jako kdybychom na kachněti chtěli, aby vypadalo jako kuře. Když poznáte, že to není možné, že kachně musí být kachnětem a kuře kuřetem, stejně jako lidská těla stárnou a umírají, naleznete novou sílu a energii. Nicméně, jakkoliv silně chcete, aby tělo žilo dál po ještě velmi dlouhou dobu, neudělá to.

Budha tento fakt popsal slovy:

Anicca vata sankhara
Uppada vayadhammino

Uppajjhita nirujjhanti
Tesam vupasamo sukho.

Formace jsou nestálé,

Podléhají vzniku a zániku.

Poté co vzniknou, opět ustávají --
Jejich ustání je blahem.

Slovo "sankhara" (formace) se týká tohoto těla a mysli. Sankháry jsou dočasné a nestálé, poté co jsou přivedeny k existenci, opět mizí, poté, co se objeví, opět odcházejí pryč, a přesto každý chce, aby byly trvalé. Je to pošetilost. Podívejte se na dech. Po nádechu přichází výdech, to je jeho přirozenost a tak to musí být. Nádech a výdech se musí střídát, musí docházet ke změně. Sankháry vznikají prostřednictvím změny, tomu nemůžete zabránit.

Jen přemýšlejte, můžete vydechnout bez předchozího nadechnutí? Cítili byste se dobře? Nebo byste spíš nadechovali? Chceme, aby věci byly trvalé, ale ony takové být nemohou, to je nemožné. Pokud vzduch vstoupil při nádechu, musí opět vyjít ven a poté opět vstupuje dovnitř při nádechu. Tak je to přirozené, nebo není? Poté, co se narodíme, postupně stárneme a přicházejí nemoci a poté zemřeme. A je to zcela přirozené nebo není? Je to proto, že sankháry plní svou funkci, právě proto, že vdechy a výdechy se stále střídají, proto je také lidstvo dosud zde.

Současně s tím jak se narodíme, jsme již mrtvi. Naše narození a smrt jsou jedna a táž věc. Je to podobně jako u stromu, má-li strom kořeny, musí mít též větve, má-li větve, musí mít též kořeny. Nemůžete mít jedno bez druhého. Je trochu legrační, jak jsou při smrti lidé zasažení smutkem a slzami a při narození jsou šťastní a potěšení. Je to klamný pohled, nikdo se na tuto situaci nepodíval jasně. Podle mne, pokud bychom měli plakat, měli bychom to udělat při narození dítěte. Podívejte se na věc blíže: pokud by nedošlo k narození, nemohla by nastat ani smrt. Je to pochopitelné?

Nepřemýšlejte o tom zbytečně dlouho. Rozvažte pouze: "Toto je způsob, jak se věci dějí". Je to vaše práce, vaše povinnost. Právě teď vám nikdo jiný nemůže pomoci, nikdo, ani z vaší rodiny a ani žádné vaše vlastnictví pro vás nemohou nic udělat. Jediné co vám teď může pomoci je vaše všímavá pozornost.

A proto neváhejte. Dejte se do toho. Odhodte vše stranou. A i když se vám nepodaří odhodit vše, všechno od vás začne odpadat tak jako tak. Vidíte, jak různé části vašeho těla se pokoušejí o únik. Například vlasy: když jste byli mladí, byly husté a černé, nyní vám padají. Opouštějí vás. Vaše oči dříve bystré začínají slábnout a váš zrak je nejasný. Když již jednotlivé části těla dosloužily, tělo opouštějí, není to jejich domov. Jako děti jste měli zdravé pevné zuby; nyní jsou již rozviklané, pokud již nejsou falešné.

Vaše oči, uši, jazyk – vše se pokouší tělo opustit, protože není jejich domovem. Nemůžete si vytvořit trvalý domov v sankháře. Můžete v něm chvíli pobýt, ale musíte jít pryč. Jste jako nájemce, pozorující svůj úzký malý domek slábnoucíma očima. Jeho zuby již nejsou tak dobré, jeho sluch není již tak dobrý a jeho tělo již není tak zdravé, vše jej začíná opouštět.

Ale vy se nemusíte skutečně obávat, protože to není váš skutečný domov, je to pouze dočasný úkryt. Když jste již na tento svět, měli byste rozjímat o jeho podstatě. Vše, co je zde k nalezení, se chystá znovu zmizet. Podívejte se na své tělo. Je zde vůbec něco, co má dosud svůj původní tvar? Je vaše pokožka stejná jako bývala dřív? A co vaše vlasy? Nezůstaly stejné nebo snad ano? Kam se vše podělo? To je jejich přirozenost, tak se věci mají. Když nastane čas, sankháry odcházejí svou cestou. V tomto světě není nic, na co by bylo možno se spolehnout. – je to nekonečný koloběh vyrušení a potíží, radostí a bolestí. Není zde v ničem klid nebo mír.

Pokud nemáme skutečný domov, jsme jako bezcílný cestovatel, stále na cestě, chvíli jdoucí tím, chvíli oním směrem, na chvíli se zastavíme a pak se dáme znovu na cestu. Do té doby, než se vrátíme do našeho skutečného domova, považujeme za úlevu cokoli činíme, tak jako ten, kdo opustil svou vesnici a vydal se na cestu. Teprve potom, co se vrátí zpět domů, může se skutečně uvolnit a cítit se v pohodě.

Nikde ve světě nemůžeme nalézt skutečný klid. Ani chudý, ani bohatý, ani dospělí ani děti. Není zde klid nikde. To je podstata světa.

Trpí všichni, bez ohledu na věk, na bohatství – vše zde je pouze utrpení.

Když rozvažujete o věcech tímto způsobem, uvidíte anicca – netrvalost a dukkha – neuspokojivost. Proč jsou věci netrvalé a neuspokojivé? Protože jsou prázdné – anatta – bez vnitřní podstaty. Obě, jak vaše tělo ležící zde nemocné a plné bolesti, tak mysl, které jsou si vědomy nemoci a bolesti jsou nazývány Dhammy. To co je bez tvaru, myšlenky, pocity a vjemy, nazýváme namadhamma. To co je týráno bolestmi je nazýváno rupadhamma. Tedy materiálně je dhammou i imateriálně je dhammou. Proto žijeme s dhammami a ve dhammách a sami jsme dhammou. Ve skutečnosti nemůžeme nikde najít žádné já, jsou zde jen dhammy neustále vyvstávající a pomíjející, jak je jejich přirozenost. Každý jednotlivý okamžik procházíme jak narozením tak smrtí. To je způsob, jak se věci mají.

Když přemýšlíme o vznešeném Budhovi, jak pravdivě hovořil, cítíme, jaké úcty je Budha hoden za jeho učení, již tehdy, kdybychom ani Dhammu přímo nepraktikovali. Ale i tehdy, kdy již známe podstatu jeho učení a praktikujeme jej, ale dosud jsme pravdu neuzřeli, stále jsme bez domova.

Proto porozumějte skutečnosti, že všichni lidé, všechny bytosti musí odejít ze života. Když žily bytosti vhodně dlouhou dobu, odcházejí svou cestou. Bohatí, chudí, mladí, staří, všechna stvoření musí udělat svou zkušenost s touto změnou.

Když si uvědomíte, že toto je přirozenost světa, pocítíte, jak je to únavné a nezáživné místo. Když poznáte, že zde není nic stálého a podstatného, na co se lze spolehnout, pocítíte únavu a rozčarování. Rozčarování však neznamená cítit vůči světu odpor. Mysl je jasná. Vidí, že není nic, co může být uděláno pro nápravu těchto věcí, je to právě způsob uspořádání tohoto světa. Poznání tímto způsobem vám umožní zbavit se připoutanosti, nechat jít vše s myslí vyrovnanou bez smutku nebo pocitu štěstí, ale v míru se sankhárami a s moudrostí prohlédnout jejich proměnný charakter.

Anicca vata sankhara – všechny sankháry jsou nestálé. Při jednoduchém podání: pomíjivost je Budha. Pokud zřítme pomíjivý jev skutečně jasně, uvidíme, že je stálý, stálý v tom smyslu, že jeho základní vlastnost je jeho podřízenost neustálé změně, která sama o sobě je trvalá a

neměnná. Pokud se na to podíváte tímto způsobem, vaše srdce (nitro) zůstane v klidu a vyrovnanosti. A nejste to pouze vy, kdo tím musí projít, musí tím projít všichni.

Pokud takto uvažujete o věcech, uvidíte je jako nezáživné a dostaví se vystřízlivění. Vaše potěšení ze světa smyslových potěšení vymizí. Poznáte, že čím více budete mít věcí, tím více jich budete muset zanechat. Bohatství je právě jen bohatství, dlouhý život je právě jen dlouhý život, ale není na nich nic zvláštního.

Co je ale důležité, že musíme dělat to, co vznešený Budha učil, postavit si vlastní domov, postavit jej způsobem, který jsem vám vysvětlil. Postavte si svůj domov, dejte se do toho. Pokračujte, dokud vaše mysl nedosáhne míru a klidu, který je oproštěn od pokračování, oproštěn od ustupování. Potěšení není naším domovem, stejně tak bolest není naším domovem. Potěšení i bolest ustupují a odcházejí pryč.

Veliký učitel poznal, že všechny sankháry jsou pomíjivé. A proto nás učil nechat je být a zbavit se připoutanosti k nim. Až dosáhneme konce našeho života, stejně nebudeme mít na výběr, nebudeme si moci vzít nic sebou. Není tedy lepší opustit věci již předtím? Je to pouze těžký náklad, který vlečeme sebou sem a tam, proč ten náklad neodhodíme hned teď? Proč se trápíme s jeho vláčením dokola? Pojd'te, odpočiňte si a dovolte rodině, aby se o vás postarala.

Ti kdo ošetřují nemocné, vyrůstají v dobrotě a dokonalosti. Ten, kdo je nemocen a poskytuje druhým příležitost k péči, neměl by jim věci přitěžovat. Pokud je zde bolest nebo nějaký problém, nech je poznat a udržuj svou mysl v prospěšném stavu.

Ten, kdo pečuje o své rodiče, měl by naplnit své srdce a mysl vřelostí a laskavostí, neměl by se nechat chytit do léčky nechuti. Toto je jediný okamžik, kdy můžete vrátit dluh, který vůči nim máte.

Od vašeho narození, od dětství, tak, jak jste vyrůstali, byli jste závislí na vašich rodičích. To, že zde nyní jste, umožnili vaši rodiče, kteří vám pomáhali tolika rozličnými způsoby. Dlužíme již neuvěřitelný objem vděčnosti.

Také dnes, všechny vaše děti a příbuzní vidí, jak se vaši rodiče stávají vašimi dětmi. Předtím jste vy byli jejich dětmi, nyní jsou oni vašimi. Tak jak stárnou, stávají se znovu dětmi. Jejich paměť a vzpomínky odcházejí. Jejich oči neslouží již tak dobře, jejich uši neslyší, někdy musí hledat svá slova. Nedovolte, aby vás to rozčilovalo. Všichni, kdo pečujete o nemocné, musíte vědět jak nechat věci jít svým způsobem. Netrvejte na věcech, nechte je jít. Když je dítě neposlušné, někdy rodiče je nechají jen pro zachování klidu a jeho spokojenosti. Nyní jsou vaše rodiče jako děti. Jejich vzpomínky a paměť jsou popletené. Někdy komolí vaše jména nebo nerozumí tomu, co říkáte. Je to normální a nerozčilujte se kvůli tomu.

Nechte pacienta, aby s mohl pamatovat laskavost těch, kteří o něj pečovali a trpělivě snášejte bolestivé pocity. Usilujte o mentální vyrovnanost, nedovolte myslí aby byla roztržitá a neklidná. A nedělejte věci těžké těm, kteří se starají o vás. Dovolte těm, kdo se starají o nemocné aby naplnili svou mysl laskavostí a slušností. Nenechte se odradit averzí od neatraktivních částí péče – čištění slizu a hlenu či moči nebo stolice. Snažte se pečovat o nemocného co nejlépe. Každý v rodině by měl přispět svým dílem.

Toto jsou jediní rodiče, které máte. Dali vám život, byli vašimi učiteli, pečovateli a lékaři – byli pro vás vším potřebným.

Za to, že vás vychovali, učili, podělili se s vámi o svůj majetek a učinili vás svými dědici a následovníky. To je velká zásluha vašich rodičů. V souhlase s tím Budha učil ctnostem *katannu* a *katavedi* – poznání našeho závazku k vděčnosti a snaze se za pomoc odvděčit. Tyto dvě ctnosti se navzájem doplňují. Pokud jsou naši rodiče v nouzi, potřebují naší pomoc nebo mají jiné potíže, potom se snažíme jim co nejlépe pomoci. To je ctnost, která pomáhá ve světě. Chrání tak rodiny před rozpadem a přináší jim stabilitu a harmonii.

Dnes jsem vám přinesl Dhammu jako dárek v tomto čase nemoci. Nemám žádné materiální věci, které bych vám mohl dát. A tak vám přináším Dhammu, něco, co má přetrvávající hodnotu. Něco, co nebudete moci nikdy vyčerpat. Když ji ode mne přijmete, můžete ji předat mnoha dalším, jak budete chtít a nikdy nebude spotřebovaná. To je vlastnost pravdy. Jsem šťasten, že jsem vám tento dar Dhammy mohl předat a doufám, že vám dá sílu potřebnou pro zacházení s vaší bolestí.

<http://www.accesstoinsight.org/lib/bps/leaves/bl111.html>