



ARGO

Mirko Frýba
UMĚNÍ ŽÍT ŠŤASTNĚ

Buddhova Abhidhamma
v praxi meditace a zvládnání života

Mirko Frýba
UMĚNÍ ŽÍT ŠŤASTNĚ

Buddhova Abhidhamma
v praxi meditace a zvládnání života

ARGO 2002

Obsah

Předmluva (prof. Hoskovec)	9
Úvod	11
1. kapitola: Všímavé zvládní života	13
2. kapitola: Strategie kotvení ve skutečnosti.....	74
3. kapitola: Strategie solidarity	116
4. kapitola: Strategie extáze	155
5. kapitola: Strategie moci	204
Dodatky	267
Seznam zobrazení.....	273
Rejstřík páli terminologie	274

Předmluva profesora psychologie Jiřího Hoskovce

Mirko Frýba je již léta učitelem a přátelským rádčem žáků v Asii, Americe, Evropě a zejména v České republice. Vyučuje svěžím způsobem buddhistické techniky zvládnání života a meditace. Jeho kniha k tomu přináší cenné návody. Klade si takové závažné otázky jako: jak všímavě zvládat každodenní život, jakou strategii životního stylu si zvolit a kultivovat, jak rozvíjet strategie solidarity, pohroužení, duchovní moci.

Frýbova kniha učí, že životní kompetence se získávají prací na sobě, rozvojem všímavosti, soustředění, sebedůvěry, důkladného a moudrého uvažování a vědění, vůle k dobrým činům. Je třeba se také učit vzhledu do utrpení, poznávat jeho zdroje, neztrácet ze zřetele cíl osvobození a cestu k osvobození od utrpení. Podle buddhismu je lidské štěstí podmíněno čistotou mysli, prosté zášti, ziskuchtivosti a nevědomosti. Nenásilné sebeovládání je předpokladem kultivace schopností mysli, které umožňují šťastný život.

Mirko Frýba má zásluhu na šíření buddhistické abhidhammy na několika kontinentech. V České republice máme tu výsadu, že jeho knihy vycházejí česky od roku 1991. Tato kniha o umění žít šťastně svědčí o jeho obeznamenosti s buddhistickou naukou a její praxí. Autentické výklady buddhistických meditačních technik jsou založeny na jeho znalosti jazyka páli, odborné psychologické přípravě a mnohaletých meditačních zkušenostech. Mirko Frýba se po vyvrcholení své kariéry jako psychoterapeut a univerzitní učitel psychologie stal buddhistickým mnichem na Srí Lance, kde je nyní znám pod jménem Kusalánanda Thera. Měl tam vynikajícího duchovního učitele, který ho zasvětil do abhidhammy, jež je základním vzorem asijských eticko-psychologických systémů. Byl jím ctihodný Nyánaponika Maháthera, který jako první modernímu světu zprostředkoval v plném rozsahu meditaci všímavosti a vzhledu, založenou na abhidhammě.

Čtenáři budou obohaceni výstižnými pohledy na propojení psychologie a etiky. Začátečnickům doporučuji seznámit se nejdříve se

základními pojmy abhidhammy, jež jsou přehledně podány v *Dodatku A*. Frýbova kniha vybízí především k prožitkovému ověření nabízených postupů, autorovi tedy nejde jen o porozumění na základě pojmů. V průběhu studia bude také užitečně opakovaně prohlížet diagramy a obrázky, které mají potřebnou orientační hodnotu. Tím se posílí porozumění textu. Čtenářům doporučuji udělat si nejprve přehled o obsahu jednotlivých kapitol, na základě zběžného pročtení jejich prvních odstavců. Po tomto prvním seznámení s knihou, ji všude doporučuji k pozornému studiu.

V Praze, jaro 2002

Prof. PhDr. Jiří Hoskovec

Úvod

Umění žít šťastně spočívá v inteligentních postupech zvládnání života. Šťastný život není výsledkem toho, zda *máme* štěstí, nýbrž toho, zda *jsme* schopni být šťastni. Být šťasten je dovednost, kterou se lze naučit. Kniha, kterou držíte v rukou, učí dovednosti šťastného zvládnání života.

Toto umění žít šťastně vychází ze staré moudrosti abhidhammy, která je používána a ověřována již dva a půl tisíce let v buddhistických metodách tréninku a léčby mysli, která začala být nedávno objevována též v nejnovějším psychologickém výzkumu. Abhidhamma znamená vysoké (*abhi-*) učení (*dhamma*), které vynalezl náš historický Buddha Gotama v době, v níž v Indii vzkvétala dosud nepřekonaná kultura mysli. Výběr strategií abhidhammy, který je prezentován v této knize, odpovídá praktickým nárokům každodenního života v naší civilizaci. Vysvětlení a instrukce strategií dhammy zde vycházejí ze situací, s nimiž se autor setkával u svých přátel, studentů, pacientů, účastníků kurzů a seminářů pro manažery, poradce, vychovatele a terapeuty. Podrobné instrukce jsou dávány jen pro taková cvičení, která se osvědčila ve skupinách a u jednotlivců během více než dvaceti let.

Vědecký rámec této knihy je kompatibilní s teoriemi, jež vyvinuli nejpřednější vědci a psychoterapeuti naší doby, Gregory Bateson, Erich Fromm, Eugene Gendlin, Jacob a Zerka Moreno, Claudio Naranjo a Carl Rogers, se kterými měl autor tu vzácnou možnost zde uvedené strategie osobně diskutovat. Strategie dhammy se nalézají též v autorově roku 1987 publikované knize *Anleitung zum Glücklichsein - Die Psychologie des Abhidhamma (Návod ke štěstí - Psychologie abhidhammy)*, která byla přeložena do několika jazyků. Tam nalézáme další vysvětlení abhidhammy obzvláště ve vztahu k soudobé společenské problematice a otázkám výuky meditace. Základy abhidhammy jsem získal od Áčarji Anagáriky Munindry, než mne v roce 1967 pověřil výukou meditace satipatthána-vipassaná. Velmistři abhidhammy, Nyánaponika Maháthera, Piyadassi Maháthera, Mahási Sayadó a Rewatadhamma Sayadó mně po dlouhá léta s moudrostí

a láskou pomáhali pochopit další užití paradigmat abhidhammy jak v meditaci, tak v situacích každodenního života. Na tomto místě jim všem chci poděkovat. Jsem vděčný též za diskuse s předními buddhistickými učenými na Srí Lance, především s mojí učitelkou jazyka páli, profesorkou Lily de Silva. Právě ona mi umožnila neobvyklé objevy v kanonických textech, jejichž relevance daleko přesahuje dnešní stav výzkumu buddhismu a páli.

V Evropě a Americe jsou zde vypracované strategie dhammy používány již mnoha psychology, psychoterapeuty a učiteli meditace. Tato kniha – ač vědecky fundovaná a důsledně odpovídající původní tradici Buddhova učení – je napsána tak, že nepředpokládá ani vědeckou erudici ani znalosti buddhismu, aby byla srozumitelná každému inteligentnímu čtenáři.

Celý český text této knihy (včetně předchozích odstavců tohoto úvodu) přesně odpovídá textu německého a amerického vydání. Několik menších vylepšení a doplnění, jež byla v textu provedena po zkušenostech s mými českými studenty, je na patřičných místech dokumentováno v poznámkách pod čarou. Je mnoho osob, kterým zde chci vyjádřit dík za jejich přínos ke vzniku této knihy, nelze všechny jmenovat. Na jazykových korekturách českého textu se v jednotlivých fázích překládání různě podílelo několik mých žáků a přátel, z nichž nejvíce přispěli Dr. Ing. Karel Hájek, paní Marie Hájková a Mgr. Markéta Černá. Pan Boleslav Kepř vytvořil českou verzi diagramů. S přípravami textu pro tisk mi pomáhal Mgr. Radim Karpíšek. Prof. Dr. Jiří Hoskovec, který mne v šedesátých letech minulého století vědecky vedl při první exploraci abhidhammy, krátce avšak trefně ve své předmluvě podává doplňující pohled na knihu a její praktické užití pro šťastný život.

Vesákha 2546 (2002)

Bhikkhu Kusalánanda (Mirko Frýba)

/ 1. kapitola

VŠÍMAVÉ ZVLÁDÁNÍ ŽIVOTA

Právě tato situace, kterou zde a nyní prožíváte, milá čtenářko, milý čtenáři, je tou nejskutečnější skutečností Vašeho života. Jedině zde a nyní můžete něco uskutečnit, udělat něco pro svůj život, abyste svoji budoucnost utvářeli tak, že se Vám povede, jak Vy to chcete. Budoucnost není ještě skutečná a minulost není už natolik skutečná, aby se na ní dalo něco změnit. Jedině teď, když si všimnete, jaké možnosti jsou tu pro Vás otevřeny, zvládnete svůj život.

Všimněte si prosím, co právě teď tělesně prožíváte, co zde a nyní dokážete všímavě zaznamenat!

Ve Vašich rukou je zřejmě tato kniha, jejíž hrany cítíte ve svých dlaních. Je tomu tak? Spočítejte na chvíli u tohoto tělesného prožitku, všimněte si ho sekundu nebo dvě ...

Zaznamenejte teď prosím dotyk Vašeho těla s podložkou, na níž sedíte. (Anebo ležíte?) Nebo, pokud stojíte, zaznamenáváte dotyk s podlahou pod Vašimi chodidly?

Co je hmotným podkladem Vašeho bytí zde a nyní? Je jím to, co Vy vlastním tělem skutečně cítíte, anebo je to něco „ostatního“?

Jaké „ostatní“ Vás napadá?

Odkud Vás toto „ostatní“ napadá? Odkud toto „ostatní“ vpadává do Vašeho prožívání?

Myslíte třeba na to, co se všeobecně považuje za „materiální základnu lidské existence“? Snad „fyzické prostředí organismu“ nebo „biologické základy chování“, o nichž jste četli v nějaké učebnici psychologie, anebo ta „ekonomická situace jednotlivce“, o které mluví politici a podnikatelé?

Takže, co je tedy skutečnost?

Jsou to myšlenky, které do slov vkládají vědci, politici, podnikatelé či „veřejnost“ – slova, která Vás napadají? Anebo je to to, co Vy osobně

vlastním tělem skutečně prožíváte? Osobně dokážete přece rozlišovat mezi slovem a skutečností, mezi abstraktními pojmy a konkrétními prožitky. A jedině Vy osobně, pokud jste všímaví, dokážete zaznamenat, co skutečně prožíváte.

Ano, právě tyto dvě Vaše schopnosti, totiž schopnost všímavě znamenávat a schopnost moudře rozlišovat, jsou těmi nejdůležitějšími předpoklady pro zvládnání života, které můžete s pomocí této knihy nacvičit. Tyto dvě Vaše schopnosti, všímavost (*sati*) a moudrost (*paññá*), je možné dále kultivovat – a tomu slouží konkrétní postupy, které jsou vysvětleny ve druhé kapitole jako strategie kotvení ve skutečnosti. Již v první kapitole si ale prakticky vyzkoušíme některé hlavní principy těchto strategií Dhammy.

Strategie kotvení ve skutečnosti se používají při každodenním zvládnání života spolu s dalšími, podle stejných principů vybudovanými strategiemi, které nám umožňují utvářet mezilidské vztahy, pěstovat vlastní pohodu a pro dobré účely rozvíjet osobní moc. Všechny tyto strategie jsou postaveny na principech psychologického systému abhidhamma, který je základem Buddhova učení. Abhidhamma je eticko-psychologická teorie relativity, která obsahuje – podobně jako Einsteinova fyzikální teorie relativity – obecně použitelná paradigma a matice poznání. Abhidhamma znamená doslovně vysoké (*abhi-*) Buddhovo učení (*dhamma*). V naší knize se vztahují všechny praktické instrukce nácviku strategií Dhammy na psychologické paradigma »jednání – prožívání – vědění« (*síla – samádhi – paññá*). Pro získání vlastního vědění dostanete návody, jak vyvíjet Vaše osobní matice poznání, které pak budete používat při strategickém postupu takzvaného důkladného pojmání či moudrého uvažování (*joniso-manasikára*).

V této knize nejde ani tak o poučování, ale spíše o podněcování čtenářů k tomu, aby prozkoumávali své vlastní schopnosti, dále je rozvíjeli a pak je cílevědomě v každodenním životě využívali. Mnozí lidé jsou buď příliš líní nebo dokonce neschopní klást si sami cíle a sami chápat skutečnosti svého života. Takoví lidé si rádi nechají diktovat od různých vnějších autorit, od politiků, vědců, kněží, či různých jiných „guru“. A nejen to! Mnozí lidé přejímají bezmyšlenkovitě cizí názory o tom, co musí platit „vždy“ a „pro každého“ jako východisko; nechávají se tedy ve svém bytí jednoduše definovat druhými. Zcela

v protikladu k tomu je zvládnání života podle abhidhammy, kde platí princip sebeurčení jak při chápání osobní situace, tak při vytyčování vlastních cílů.

Abhidhammický princip sebeurčení se vztahuje nejen na prožívání a vědění, nýbrž též na jednání, které takto vede k pravému sebeuskutečnění¹ šťastného života. To však vyžaduje určité úsilí při nácviku strategií Dhammy, které lze pak ale lehce užívat při radostně uvolněném zvládnání života. Nácvik může být výzvou, vedoucí i k dobrodružství, měl by být tedy zpočátku prováděn v chráněném rámci, abychom se nepřipraveni zbytečně nevydávali nebezpečí bez nutného poznání souvislostí. V tomto smyslu jsou strategie štěstí dobře srovnatelné se strategiemi bojových umění. Osobní kompetence, které rozvíjíme při nácviku, nám pak garantují úspěch v každodenním životě. Dá se říci, že pak v životě sklízíme příjemné plody ze stromu vlastního poznání.

V buddhistických textech se často setkáváme s přirovnáním stromu, z jehož kmenu meditačního tréninku (*samádhi*), stojícího na půdě etického tréninku (*síla*), se rozvíjí koruna osvobozující praktické moudrosti (*paññá*). Život obšťastňující strategie Dhammy představují obhospodařování tohoto stromu, jsou to kompetentní postupy péče a sklizně. Nejvyšší kompetence spočívá v osobním rozvoji a souladu pěti psychických sil (*bala*), totiž síly všímavosti (*sati*), moudrosti (*paññá*), sebedůvěry (*saddhá*), vůle (*virija*) a soustředění (*samádhi*). Ústřední pozici mezi všemi psychickými silami zaujímá všímavost, která ve všech situacích zajišťuje vztah ke skutečnosti. Trénink všímavosti představuje tedy srdce strategií Dhammy.²

¹ V německém originálu je takto pojaté sebeurčení podáno jako „Eigen-Verwirklichung“, což je v anglickém překladu této knihy parafrázováno jako „Own-Realization“, aby tím byl zdůrazněn „do-it-yourself“ přístup tohoto osvobozujícího učení. V češtině tedy „udělej sám“ své sebeurčení, jež za tebe nemůže udělat nikdo jiný.

² Všímavost (*sati*) je nejdůležitější mezi všemi psychickými silami, protože harmonizuje jejich vlivy. Techniky tréninku všímavosti, popsané v této knize, vycházejí z dosud nepublikovaného díla Nyánaponikova: *The Heart of Buddhist Meditation* (Samuel Weiser, York Beach, Me. 1988), jehož původní vydání v němčině má titul *Geiststraining durch Achtsamkeit* (Verlag Christiani, Konstanz 1970) a český překlad *Jádro buddhistické meditace* (DharmaGaia, Praha 1995). Jeden z nejvýznamnějších filosofů 20. století píše o kultuře všímavosti: „Spisy Thery Nyánaponiky jsou 'průvodcem bloudících' v poslední části našeho století. Jsou přesným opakem populárních kultů. Ve své knize o buddhistické meditaci, zmíněné výše, se mu podařilo popsat metodu opravdové meditace tak jasně, že je přístupná komukoliv, kdo se

Pokyny nácviu a jednání představují vždy jádro textu, zatímco připojená přirovnání mají podnítit čtenáře k celostnímu chápání uvedeného vědění. Vaše kniha o všímavém zvládnání života Vás seznámí se základními teoriemi abhidhammy, přičemž se setkáte také s technickými termíny (v závorkách). Nelekejte se jich prosím. Učení Buddhovo obsahuje jen tolik teorie, kolik je nezbytné pro úspěšnou praxi. A technické termíny v páli, jazyce buddhistického kánonu, představují kognitivní jednotky (*akkhejjá*) abhidhammické „psycho-algebry“ a jsou vždy připojeny jen pro ty čtenáře, kteří chtějí naši knihu používat též pro účely vědecké analýzy. Pro čtenáře, které zajímá terminologický systém abhidhammy jen v přehledu, je v dodatku na konci knihy připojen souhrn základních pojmů. Avšak v knize samotné jsou všechna témata pojednána takovým způsobem, aby všichni inteligentní čtenáři – i kteří nemají univerzitní vzdělání – všemu s praktickým užitekem dobře porozuměli.

Abhidhamma je systém psychologické a etické moudrosti, která se již přes dva a půl tisíce let osvědčuje v praxi školení mysli a je používána nespočetným množstvím lidí pro účely zvládnání života. Takže abhidhamma není pouhé „vědění“, jak je chápáno například v rámci psychologie jako moderní vědy. Abhidhamma je spíše praktickou moudrostí, předávanou jako „umění“, *know-how* či metoda, která obsahuje směrnice pro rozhodování a postupování, jež vede k dosažení vyššího životního standardu. Právě tím se abhidhamma liší od západní psychologie, která má podobný předmět poznání. Podívejme se však též, co užitečného nám k tomu může říci moderní psychologie, která se ostatně neustále přibližuje teorii relativity, obsažené v abhidhammě.

skutečně zajímá a nebojí se vynaložit úsilí. ... Jsem přesvědčen, že dílo Thery Nyánaponiky bude jedním z nejdůležitějších přínosů pro spirituální obnovu západní kultury, pokud se stane známé dostatečnému množství lidí.“ (Erich Fromm: Význam Nyánaponiky Maháthe-ry pro západní svět in: E. Fromm & M. Frýba: Opravdové přátelství dle nauky Buddhovy, Votobia, Olomouc 2001).

Prožívání, vědění, jednání

Úspěšné jednání vyžaduje realistické vnímání skutečnosti, praktické dovednosti, přesné vědění o souvislostech ve skutečných událostech, o žádoucích cílech a prostředcích k jejich dosažení, jakož i motivační povzbuzení. V tom se shoduje abhidhamma i novější západní psychologie, která se již oprostila od ideologií behaviorismu a kognitivismu, podle nichž se jen zevně pozorovatelné stránky jednání nebo jen racionálně zachycené části vědění mohly stát předmětem výzkumu. Nejnovější trendy psychologie hlavního směru (*main-stream psychology*) zdůrazňují začleněnost všech psychických jevů do kulturního kontextu a jejich determinovanost prožíváním zkoumané osoby. Obnovení zájmu o prožívání vděčí psychologie jednomu z předních psychoterapeutů, Eugenu Gendlinovi, který též vyvinul metodu tréninku prožívání. Tuto metodu, nazývanou *focusing*, tedy „hledání tělesného fokusu prožívání“, lze používat též jako doplněk ke strategiím Dhammy.³

Všímavost, jež je srdcem všech strategií Dhammy, donedávna nebyla zkoumána západními psychology. Všímavost (*sati*) je více než pouhá pozornost a vnímání. Je nepřetržitou ostražitostí mysli neboli souvislou duchapřítomností. Sati spočívá v plynulém všímání, v neselektivním pojmání a zaznamenávání skutečných dějů a v nic nevyřazujícím zapamatování toho, co se skutečně událo. Všímavost se vždy vztahuje na celé pole našeho zážitku skutečnosti zde a nyní. Pojem takto definované všímavosti se objevuje jako „*mindfulness*“ v americké *Encyklopedii psychologie* teprve ve vydání z roku 1994, kde stojí, že „nevšímavost – všímavost je centrální dimenzí lidského fungování, jejíž výzkum může zřejmě poskytnout základní zákony lidského chování“.⁴

³ Především moderní psychoterapie znovuobjevuje osnovy psychologie prožívání, jež vytvořil Wilhelm Dilthey koncem devatenáctého století. Nejdůležitější je pro moderní psychologii přínos amerického psychologa Eugena Gendlina, který identifikoval prožívání jako experimentálně ověřitelnou proměnnou. Dr. Gendlin souhlasil v privátních rozhovorech s autorem této knihy, že jeho teorie je velmi blízká abhidhammě. Metoda terapeutické kultivace prožívání je dobře čtivým způsobem popsána v knize E. Gendlin: *Focusing* (Bantam Books, New York 1981).

⁴ R. J. Corsini (Ed.): *Encyclopedia of Psychology* (John Wiley & Sons, New York 1994). Definice všímavosti do české vědecké literatury uvádí M. Frýba: *Abhidhamma – základy meditativní psychoterapie a psychohygieny* (Stratos, Praha 1991).

Zde je důležité jedno další rozlišení, které je nové pro západní psychologii: Pojem chování (*behavior*) označují psychologové jakoukoliv pozorovanou aktivitu, o jejímž kontextu, důvodu, cíli, významu atd. zkoumaná osoba nic nesděluje; pouze pozorovatel si na podkladě svých domněnek o nich vytváří různé hypotézy a teorie, které podle svého vlastního porozumění interpretuje. Pojem jednání (*acting*) se naproti tomu označují takové aktivity, které jsou určovány vědním a prožíváním zkoumané osoby, to znamená, že se vztahují na její osobní zhodnocení situace a jsou cílevědomé. Jednání může být provedeno všímavě a strategicky tak, aby vedlo k obšťastňujícímu zvládnání života (*happy life coping*). Podle abhidhammy se tvoří – jak uvidíme v následujících kapitolách – strategie zvládnání života, které vycházejí především z toho, co je dobré. Abhidhammické strategie budují na situacích, které působí prožitky štěstí, a rozvíjejí osobní schopnosti, dovednosti a kompetence. Dosavadní teorie západní psychologie se omezují na zdolání stressu a na přizpůsobení.

Co by nám ale byly platny i ty nejlepší teorie o zvládnání, o všímavosti, o paradigmatu »prožívání – vědění – jednání«, kdybychom si pod nimi neuměli představit nic konkrétního a nedokázali z nich odvodit žádné osobní strategie. Proto Vás zvu, milá čtenářko, milý čtenáři, k provedení experimentu, v němž se přesvědčíte, že jste všímaví a že dokážete poznávat jednotky Vašeho vlastního prožívání, vědění a jednání.

- Posadte se prosím pohodlně tak, abyste mohli po několik minut spočinout v klidu bez pohybování. V našem experimentu jde o pomalé pendlování mezi vědomím tělesného prožívání, vědomím bezprostředního vědění o tom, co zrovna tělesně (či také jinak) prožíváme, a vědomím toho jednání, ke kterému se momentálně rozhodneme. Představte si, že na počátku tohoto cvičení všímavosti „připevníme“ pendulum či „kyvadlo“ naší pozornosti na určeném „pevném bodu“, vizuálně třeba na zde nakresleném kolu Dhammy:



- *Prožíváte* nyní vizuální vnímání tohoto kola a potom – pokud si toho chcete všimnout – prožíváte tělesné vnímání dotyku se sedadlem.
- *Víte*, že je to kolo Dhammy, a poté víte, že sedíte. Také víte, jak sedíte a zda sedíte pohodlně. Když po chvíli zjistíte, že už neseďte pohodlně, všimněte si popudu změnit Vaši tělesnou pozici. Pozdržte se, prosím, nedělejte to hned. Když to uděláte hned, tak propasete možnost „sebeurčujícího zvládnání“ a budete „určován(a) popudem“. Namísto určujícího „svéprávného mistra situace“ byste se tak stali „bezbrannou obětí okolností“, která se jen nevšímavě chová. Takže nezapomenout: Neděláme žádný experiment o chování! Jde nám o všímavé jednání!
- *Jednáte* ... avšak až po vlastním rozhodnutí, co chcete dělat.

Navrhuji Vám, když teď k tomu už máte všechno potřebné vědění, jež je nyní podloženo prožíváním, aplikovat nově osvojené paradigma na další jednání. Tedy zkusit provést podobný experiment následujícím způsobem:

Aplikace paradigmatu prožívání – vědění – jednání
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sedíte klidně a soustředíte na pár sekund své prožívání na kolo Dhammy. 2. Víte, co chcete: v tomto soustředění se rozhodnete přelístovat zpět na začátek této kapitoly a přečíst si ještě jednou zcela všímavě první stránku. 3. A právě přitom zkusíte pendlovat mezi Vaším prožíváním, Vaším věděním a Vaším (při eventuální změně tělesné pozice provedeným) jednáním. Čeho si všímáte? 4. Zkuste to podle Vám známé instrukce prosím, než budete číst dál!

Provedl(a) jste experiment, při němž jste zjistil(a), že dokážete svou všímavostí rozeznávat triádu abhidhammických jednotek poznání (*akkhejjá*), které jsou pojímány v paradigmatu »prožívání – vědění – jednání«. Pravděpodobně jste si při tom všiml(a) i mnohých dalších věcí, s nimiž si momentálně ještě nevíte dále poradit. Možná,

že Vám do experimentu vnikaly Vaše naučené sledy myšlenek nebo události, které Vám připadaly jako poruchy. Jistě Vám též bylo možno všimnout si různých citů nebo dokonce emocionálních reakcí. Podobnými prožitky se podrobně budeme zabývat později při dalším nácvičku strategií Dhammy. Pomocí této knihy se postupně naučíte zvládat všechny tyto a podobné prožitky. Přitom se bude zcela přirozeně rozvíjet Vaše vlastní emancipační vědění, které bude zakotveno ve Vašem prožívání a proto bude užitečné pro Vaše jednání tak, jak je tomu zapotřebí pro zvládnání života.

Úrovně prožívání

Náš experiment nám ukázal, že existují též takové druhy prožívání, které jsou prosté pojmů, tedy myšlenkově prázdné. Jakkoliv banální nám to může připadat, pro mnohé je tato skutečnost těžko přijatelná. Opakovaně zjišťuji, že někteří účastníci psychologických seminářů a cvičení sice pochopili, že existuje prožívání mimo myšlení, dokážou o tom i učeně diskutovat, ve skutečnosti však sami v sobě takovéto nemyšlené prožívání nikdy nezakusili.

Ačkoliv je pro pochopení abhidhammy podstatné znát též myšlenkově prázdné prožívání, v žádném případě nejde o to, abychom se zbavili myšlení, jak to kážou některé školy meditace. Být jak dítě, které se ještě nenaučilo myslet, nemá co činit s emancipací, probuzením či sebeurčením. Rozlišování jednotlivých úrovní prožívání má svůj jasně definovaný účel, svoji praktickou hodnotu pro nácvičku strategií Dhammy, které nám mají umožnit zvládat životní situace tak, abychom byli šťastní, abychom nezabředali do nežádoucího utrpení. Snažíme se být svobodní od utrpení, emancipovat se, to znamená kultivovat způsoby prožívání, jež jsou charakteristické pro člověka emancipovaného. Emancipované prožívání nepropadne sice nikdy do nežádoucích oblastí extrémního utrpení (například do deprese nebo do psychózy), všechny úrovně jsou mu však principiálně přístupné.⁵

⁵ Kdo jednou emancipované prožil plnost skutečnosti, která je prostá jakékoliv deformace a prožívána jako nejvyšší štěstí (anuttara sukha, nibbána), taková osoba už nikdy nezabředne ve světě bludů. Toto je ve Visuddhi Magga (PTS, str. 672; anglický překlad: The Path of Purification, Shambhala Publications, Berkeley 1976, kapitola 22) nazýváno prožitek „vstupu

V emancipačním tréninku strategií Dhammy není žádná úroveň prožívání zanedbávána, ale také žádná se nestává předmětem lpění. Každá úroveň prožívání je v životě pro něco nepostradatelná: pojmů prosté tělesné prožívání potřebujeme, chceme-li se naučit taneční styl nebo sportovní úkon, a citů prosté prožívání čísel je zapotřebí pro bezchybné počítání při nákupu, v účetnictví nebo při stavbě mostu. Pro emancipační trénink myslí jsou skutečně zapotřebí všechny druhy prožívání a musí být proto všechny kultivovány.

V jednotlivých oblastech života jsou výhodné různé typy prožívání. Pro vytváření, nacvičování a užívání strategií Dhammy je obzvláště důležitá schopnost rozeznat, v které oblasti prožívání se zrovna nalézáme, a podle toho rozlišit, který druh prožívání volíme. V každodenním životě dochází k takovému přizpůsobení našeho prožívání na danou situaci automaticky, to znamená bez uvědomování. Při pokročilem nácvičku strategií Dhammy pracujeme především s přechody mezi jednotlivými oblastmi prožívání, mezi oddělenými skutečnostmi, a jim odpovídajícími způsoby prožívání. Tohoto tématu jsme se již dotkli, proto Vám budou následující úvahy o různých separátních skutečnostech připadat důvěrně známé. Pro nácvičku strategií Dhammy nám zpočátku postačí rozlišovat tyto čtyři úrovně prožívání:

1. Bezprostřední prožívání skutečných událostí, procesů, stavů a s nimi spojeného citění, k němuž dochází tělesně v přítomnosti.
2. Tělesně prožívané významy představovaných (zapamatovaných) událostí, vztahů, konstelací, situací, scén (jakož i s nimi spojených počitků a citů), jež vedou k nyní prožívaným stavům citění a změn vědomí.
3. Pojmové myšlení, vztažené k plynutí bezprostředního prožívání nebo k prožívaným významům celých situací, jež se děje právě nyní.⁶ Z tohoto myšlení se odvozují matice a programy pro uva-

do proudu“ (soṭāpatti). V češtině nalézáme krátké vysvětlení v knize Mahási Sayadó: Meditace všímavosti a vhledu (Stratos, Praha 1993, str. 12). Srovnej zde výklad v podkapitole Prožívání prázdnoty (str. #).

⁶ Zde jsou například užívány kognitivní jednotky akkhejjá pro zaznamenávání prožitků. V kánonu (Sutta Nipáta, verš 808) jsou akkhejjá definovány jako „ukazatele“:

Z bytostí viděných a slyšených,
původně jménem označovaných,
zůstává pak toto jméno jen,
jež je k minulé bytosti ukazatelem.

žování a jednání (pokud jsou dostupné vědomí a tudíž „myslitelné“).

4. Pojmové myšlení, jehož obsahy nemají žádný vztah k současnému stavu myslícího, jež tudíž nemá žádný vztah k prožívané skutečnosti. Může to být jakési žvanění bez vztahu ke skutečnosti, které je nevědomě motivováno a řízeno, anebo mechanické zpracovávání údajů (například počítání), anebo to ale může být též moudré uvažování a reflektování pravidel a programů, užívající metajazyk abhidhammické algebry – jinými slovy, plánování a koordinování emancipačních strategií. Klíčový je fakt, že na této úrovni prožívání není přítomno žádné zakotvení v tělesné skutečnosti.

Ve vlastním slova smyslu je pouze bezprostřední prožívání prvního typu zakotvené ve skutečnosti, která je též přístupná každé další přítomné osobě. Lze je tedy označit jako intersubjektivní. Na této úrovni smysly určené existence (*kāma-bhava*) dochází ke strategicky připravenému jednání, z něž sestává sdílený svět „konspirantů“, kteří pracují pro dobro a soulad všech bytostí. Jen na této úrovni je možné spolu dýchat (*con-spirare*), spolupracovat, měnit svět a navozovat harmonii mezi všemi vědomými bytostmi a kosmem. Anebo zcela prozaicky, spoluprací na této konkrétní úrovni můžeme realizovat projekty svépomocných skupin či meditačních center, které nám pak skutečně usnadňují život.

Diskuse a přednášky, psaní a čtení knih – veškeré pojmové myšlení – nabízejí a strukturují obsahy, které jsou méně skutečné než bezprostředně prožívané události. Když si čteme, nasloucháme přednášce, reflektujeme, sníme nebo diskutujeme, je dobře možné, že též tělesně prožíváme významy a cítíme změny stavu vědomí. Toto je však prožívání skutečnosti z druhé ruky. Je odvozené, vypůjčené, nepůvodní a proto méně skutečné než bezprostřední prožívání prvního typu.

Bytostí může být osoba nebo zosobněná nálada či situace – a na ně „ukazujeme“ při reflektování (paččavekkhaná). Na rozdíl od ukazujícího zaznamenávání prožitků, které mohou být emocionálně katexovány a jako takové ve vztahu k univerzálně platné skutečnosti (paramatthá-dhammá) deformovány, neděje se plánování strategií prostřednictvím akkhejjá na zde uvedené třetí úrovni prožívání, nýbrž na úrovni čtvrté. Ačkoliv jsou všechny pojmy abhidhammy vztaženy (jathá) na konkrétní prožitky či „bytosti“ (bhúta), myšlenková práce s jejich vztahy je prostá tělesného prožívání – a jen v této čtvrté oblasti je prováděna čistě logická analýza terminologie dle Yamaka, šesté knihy kánonu Abhidhammy.

Cítění a počitky, prožitky významu a emocionální stavy, jež jsou spojené se zážitky skutečnosti z druhé ruky, jsou však subjektivně skutečné, protože se dějí v těle prožívajícího. Nepatří ale ke skutečnosti toho světa, který spolu s ostatními sdílíme intersubjektivně.

I když skupina lidí vyvine – během přednášky, kázání, anebo skupinové meditace – podobné zkušenosti smyslu či emoce, a tyto paralelní prožitky vyvolávají stejné tělesné projevy (*viññatti*) blaženosti nebo zlosti u různých individuů, ani tehdy se nejedná o spolu sdílenou skutečnost. Skupinové prosazování ideologie je skutečné jen jako případ společného projevu, není ale plodně tvořivým skutkem. Abychom to vyjádřili obrazně, takovéto případy nevytváří o nic skutečnější sdílení, než dva a dvacet „brankářů“, kdyby skákalo do vzduchu a přitom chytalo míč, vytváří fotbalový zápas. Nebo v jiném přirovnání, když jsou dva lidé sexuálně vzrušeni ve stejnou dobu ve stejné místnosti, ještě to nemusí znamenat, že dochází k sexuálnímu aktu tělesného spojení, z něž bude zplozeno potomstvo. A stejně neplodná je většina projektů skupin New Age či různých jiných spirituálních hnutí, které jsou sice spojeny s krásnými myšlenkami a názory, postrádají však konkrétní spolupráci, která by jim dala sdílené zakotvení ve skutečnosti.

Skupinová meditace je skutečností pro mnohé užitečnou. Je nejen ekonomičtější pro vedoucí skupiny dávat instrukci deseti lidem namísto dávání instrukce desetkrát; i pro meditující je snadnější dodržovat vnější stránky disciplíny, omezovat vyrušení a dodržovat dobu meditace, když je na stejném místě s nimi dalších deset lidí. To je na tom ale vše. Žádná další „sdílená skutečnost“ se v meditační místnosti nekoná, protože každá osoba musí medítovat sama pro sebe. Avšak zde je nutno zmínit vyjímečné situace, jež se sice stávají velmi zřídka, při nichž ale skupina může být velmi nápomocná – například když je meditující neschopný pořádně rozlišovat oblasti a úrovně prožívání, či postrádá jasné vědění o meditační oblasti (*gočara-sampadžañña*). (Tuto otázku probereme podrobně v kapitole 2.) Navíc se může při špatně vedené meditaci stát to, co se často stává v terapeutických a jiných skupinách, že emoce vzniklé v jedné oblasti prožívání (skupinová imaginace, vedené snění, hraní rolí atd.) motivují pak neuvážené jednání v jiné oblasti prožívání (intersubjektivní skutečnost politického nebo rodinného života atp.). A pak se nane-

šťěstí stává, že chybějící jasné vědění se pojí s neschopností důkladného zvážení a už se tu nevědomě připravuje katastrofa.

Pro strategie Dhammy je nesmírně důležité umět rozlišovat a kontrolovat oblasti a úrovně prožívání, jež jsou dosud zcela zanedbány v psychologii a ostatních vědách o člověku. Avšak v abhidhammě je jim věnována velká pozornost jakožto dovednostem *sampadžaňña* (jasné vědění) a *vímamsá* (prozkoumávání) – různě podle kontextu, jak uvidíme v následujících kapitolách.

Cílem této kapitoly je vyzkoušet si základní techniku důkladného či moudrého uvažování (*joniso-manasikára*), která je základem pro vyvíjení strategií Dhammy; to lze dělat buď na vlastní pěst, anebo pod vedením pro tuto úlohu školeného satiterapeuta.⁷ Při nácviu všech našich strategií, v postupech rozvržených pro samouky, budeme rozlišovat ony čtyři úrovně a jim odpovídající typy prožívání, jež byly uvedeny na str. ##:

1. Smysly vnímané a tělesně pociťované prožitky.
2. Cítění a tělesně zakotvené významy.
3. Myšlení vztahené na přítomné prožívání.
4. Myšlení bez vztahu k přítomné skutečnosti.

V jakém pořadí se tyto čtyři typy prožívání mohou vyskytnout při nácviu strategie, je znázorněno v *Diagramu 1* (str. ##). Všimněte si, že mohou vznikat dva druhy cítění: tělesné cítění při vzpomínce na jistou situaci (časový bod A') a cítění provázející tělesně prožitý význam jejího nového řešení (časový bod B''). Toto rozlišení, které je rovněž základem satiterapeutické metody tělesného kotvení a Gendlinovy techniky focusing, se naučíte, až si budete zkoušet techniku důkladného či moudrého uvažování na konci této kapitoly.

Teď se podíváme do *Diagramu 1*, jak vypadá prožívání, když se začíná rozvíjet strategie (časový bod 0) tím, že si zpřítomníme problematickou situaci a dáme ji do vztahu k možnému řešení jistou strategií (časový bod A). Řešení se hledá opakovaným zkoušením jednání, pokud možno co nejbližší skutečnosti, to znamená buď psy-

⁷ Základní informace o satiterapii jsou ve standardní učebnici Stanislava Kratochvíla: *Základy psychoterapie* (Portál, Praha 1999) na stránkách 104–106; *živým stylem* s mnoha příklady seznamuje se satiterapií Marcela Němcová: *Úvod do satiterapie* (Atelier satiterapie, Kodaňská 57/521, Praha 100 00).

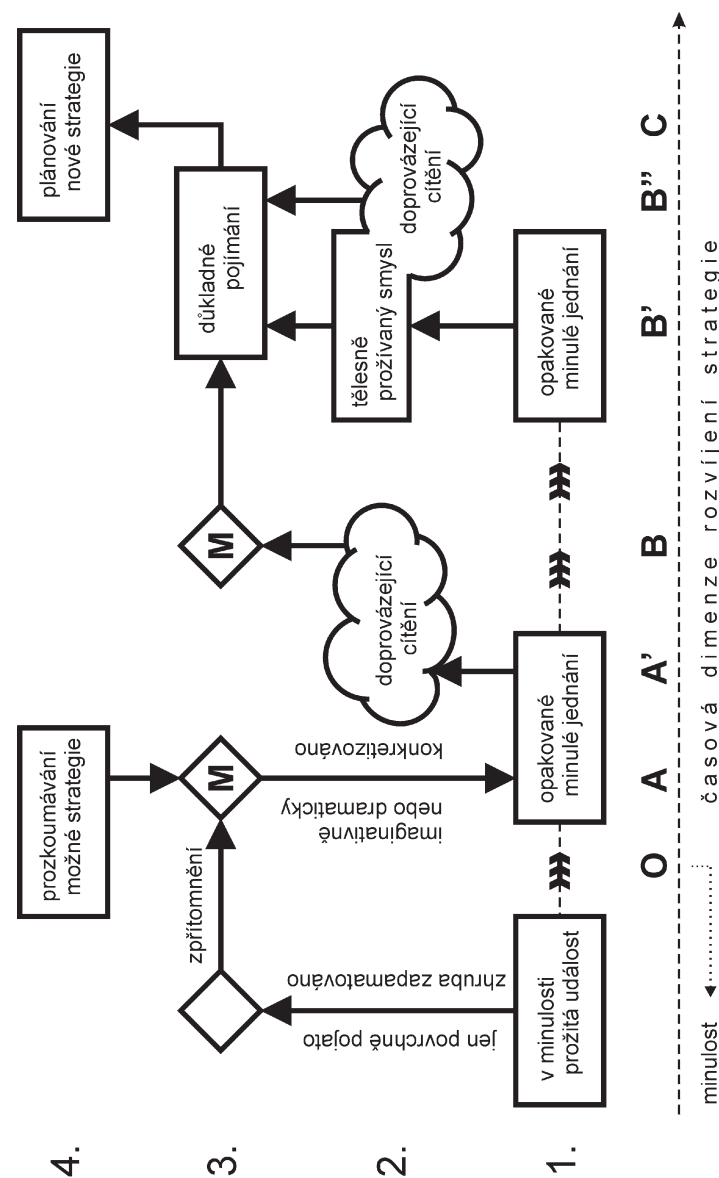


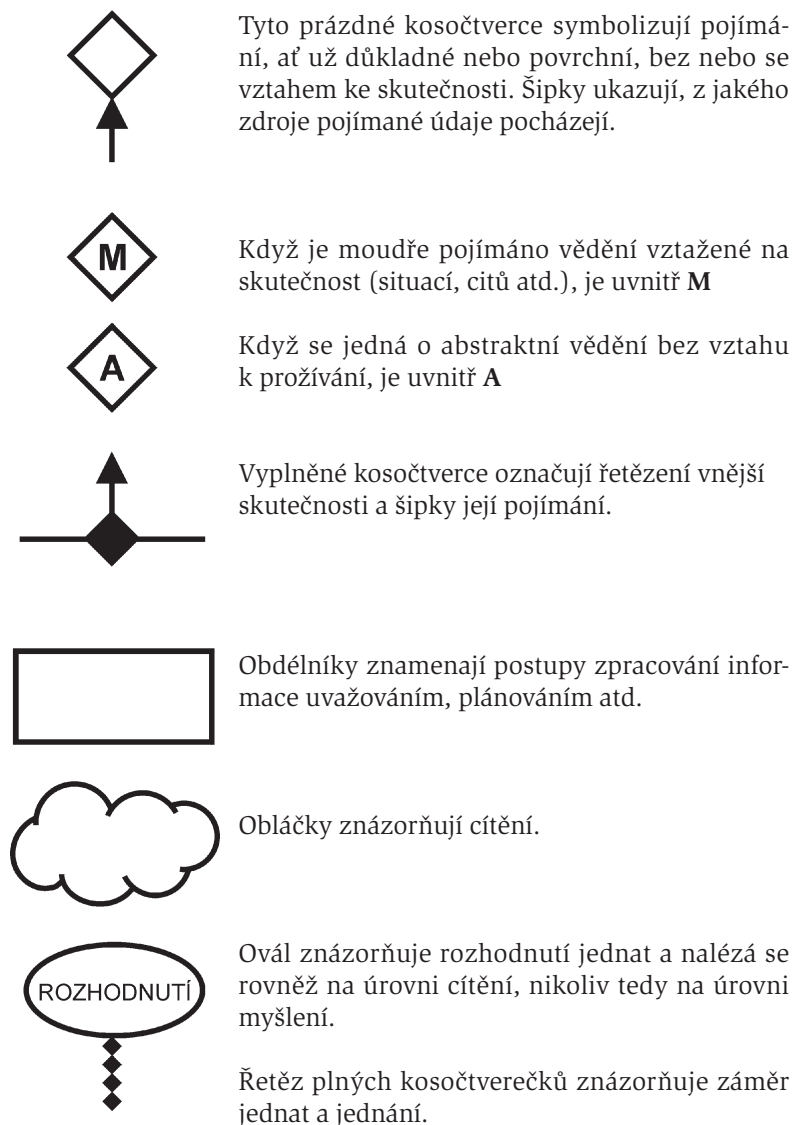
Diagram 1: Následnost typů prožívání při rozvíjení strategie.

chodramaticky, anebo imaginativně tak, že zkoušené jednání tělesně aspoň naznačujeme a přitom provádíme následující kroky:

- A. *Zpřítomnění situace*, která byla v minulosti buď problematická, anebo slibná, spojujeme s relevantním věděním moudrosti (kosočtverce s M v *Diagramu 1*) osvědčené pro podobné situace v minulosti. Takže moudrost a minulost je nyní zpřítomněna ve zkoušeném jednání a procitována v *1. typu prožívání*.
- B. *Důkladné zvážení* zpřítomněné situace budí významy a s nimi spojené citění (časové body A', B', B''). Toto citění patří do *2. typu prožívání*, zatímco jím buzené významy a navazující myšlenky jsou součástí *3. typu prožívání*.
- C. *Prozkoumání možností*, které zahrnuje jak analýzu zjištěných vztahů tak výběr použitelných matic a strategií, probíhá v myšlení bez vztahu k přítomným citům a patří tedy ke *4. typu prožívání*.
- D. *Vyzkoušení zvolené strategie* se děje buď imaginativně s pomocí tělesně prožívaných významů a s nimi spojeného citění (*2. typ prožívání*) nebo v jasně definovaném chráněném prostředí psychodramatu či satiterapeutické situace, kde je možné dramati-zování a na zkoušku skutečné jednání (*1. typ prožívání*).

Použití strategií v každodenním životě (není už v *Diagramu 1*) vyžaduje tedy znalost a dovednost užívání všech čtyř oblastí a typů prožívání. Každé naše jednání, ať už si to uvědomujeme či nikoliv, obsahuje více nebo méně dovedné strategie. Dobře nacvičené strategie užíváme spontánně ve vhodnou chvíli tak, že odpovídají dané situaci. Charakteristickou vlastností strategií abhidhammy – i když je provádíme hravě a bez jakéhokoliv úsilí – je vždy vědomě důkladné zvážení skutečnosti a všímavě jasné vědění o účelu a vhodnosti toho, co činíme. Jasně vědění (*sampadžaňña*) bude podrobně vysvětleno v příští kapitole; moudré pojmání či důkladné zvážení (*joniso-manasikára*) bylo již uvedeno a bude ještě klíčové později v této kapitole. Tady nás zajímají čtyři úrovně prožívání, které jsme se naučili rozlišovat, ukázali si v *Diagramu 1* jejich strategickou relevanci – a pak se v *Diagramu 2* podíváme na jejich další vzájemné vztahy. V *Diagramu 2* (str. ##) jsou znázorněny i některé neblahodárné eventuality, jež vznikají z nedostatku jasného vědění, jakož i možnosti jejich překonání všímavým zaznamenáváním.

S většinou symbolů tohoto diagramu jsme se již seznámili:



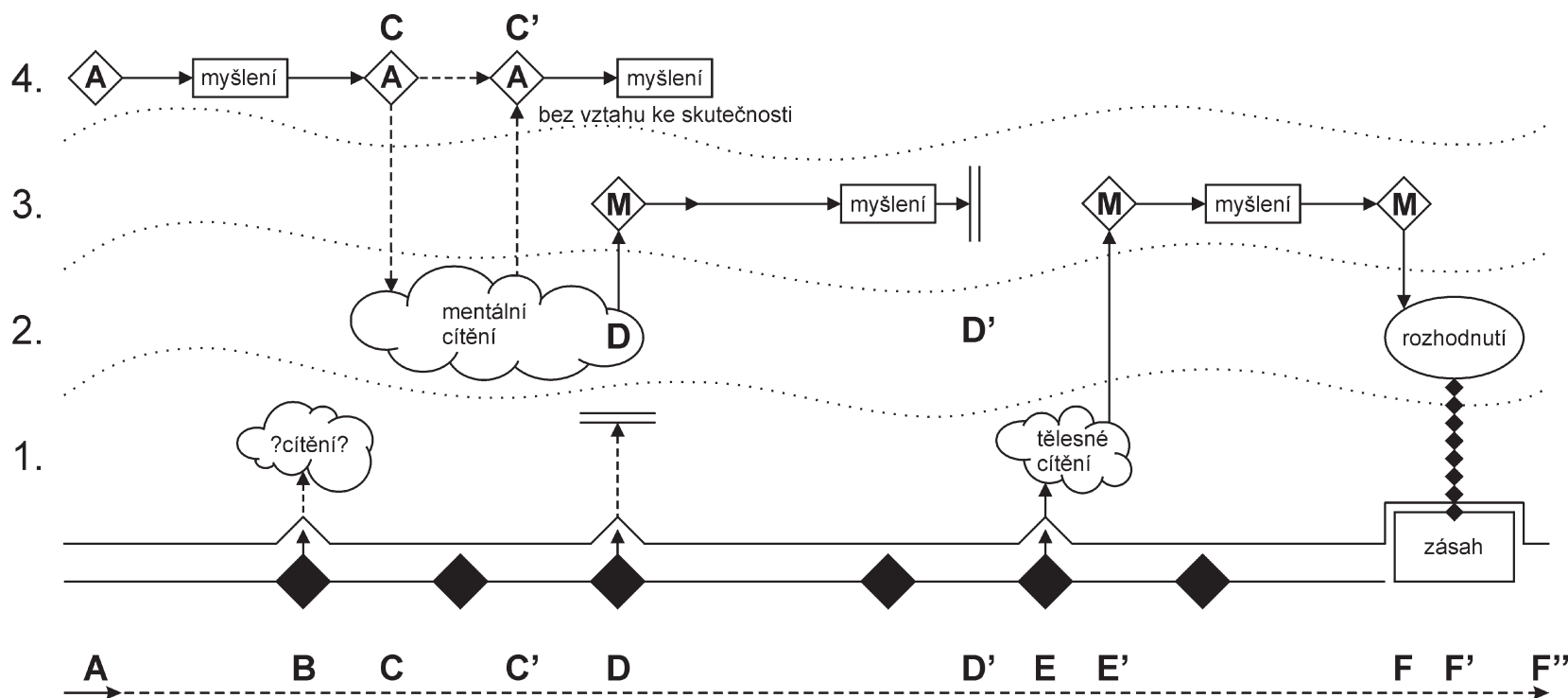


Diagram 2: Úrovně prožívání a jeho vztahení na skutečnost.

Diagram 2 shrnuje několik různých průběhů, při nichž se mění úrovně prožívání. Tyto změny jsou reprezentovány vertikálními šipkami. Plné šipky znázorňují vědomé vztahení se k prožívání jež je zakotvené ve skutečnosti; přerušované šipky znázorňují nevědomé vlivy, které probíhají nepovšimnuto. Takže v Diagramu 2 vidíme, jak v časovém bodě A začíná abstraktní myšlení (4. typ prožívání), které v časovém bodě C vzbudí na tento mentální proces vázané citění. A zde se dostáváme k velmi důležitému rozlišování mezi následujícími dvěma možnostmi:

První možností je, že si člověk vůbec nevšimne, že vzniklo nějaké citění a pokračuje nevšímavě v abstraktním myšlení. Potom ani ne-

pozná, že vědění C' není identické s vědění C, protože vědění C' zahrnuje též zkreslení způsobené nepovšimnutým citěním. Toto se stává vědcům, soudcům, komukoliv. Takovéto abstraktní vědění je nejen nevěcné, ale od okamžiku C' také překroucené a neplatné.

Druhou možností je všimnout si probuzeného citění a pojmout jej moudře jako takové (časový bod D), pak je totiž možno jej myšlením zpracovat. Jakmile vyřešíme tento problém nezvaného citění, přestane dále o něm myslet (časový bod D'). Potom se můžeme vrátit k přerušovému myšlení o C, které je bez zkreslení citěním, jehož jsme si všimli, a můžeme daný problém dořešit bez vady. Nácvik, který k této dovednosti vede, je nazýván v knize *Jádro buddhistické*

meditace Therou Nyánaponikou „získání holého předmětu“; díky této dovednosti jsme schopni kompetentně zacházet s poruchami a vyrušeními všeho druhu, jak bude rozvedeno v následující kapitole.

Ted' se ale vraťme k *Diagramu 2*. Vidíme, že v té samé době, kdy probíhá od bodu A k bodu C abstraktní myšlení, je smyslovým kontaktem s věcmi vnějšího světa v časovém bodě B probuzeno cítění. Tento smyslový kontakt je nezvládnán (ani vědomě neodstíněn, ani všímavě pojímán) a tudíž jím spuštěné hnutí mysli zůstává nevědomé, takže je stěžejí lze nazývat cítěním. Nicméně je toto hnutí mysli vyrušením, jež má nepříznivý vliv na právě probíhající myšlení a bylo by podobně i při meditaci poruchou – a toto bude rozvedeno v další kapitole, až se budeme zabývat nácvikem soustředění.

Nesmíme se domnívat, že se takovéto poruchy a vyrušení nestávají tomu, kdo ovládá strategie Dhammy. Rozdíl je u něj ale v tom, že jím není vydán napospas, nýbrž si jich umí všimnout a překonávat je. *Diagram 2* ukazuje v bodě D, jak kompetentně s těmito poruchami zacházet. Nechtěným smyslovým kontaktem buzení hnutí mysli je záměrně odstíněnou poruchou (dvojitá horizontální linie), jakož i nevídané cítění spuštěné myšlenkami je všímavě zpracováváno. Výsledkem je, že v časovém bodě E je umožněno prožívání zakotvené ve skutečnosti. To pak vede k přiměřenému myšlení, vztaženému na aktuální situaci (časový bod E') a plánování moudrého zásahu (časový bod F). Prožitky spojené s hnutími mysli od E do F byly prezentovány v podrobnějším pořadí v *Diagramu 1*. V *Diagramu 2* je zdůrazněna problematika konkrétního vztažení prožitků, jež se může týkat jak cítění tak vnější reality.

Plynutí citů

Pojímáním (*manasikára*) jsou všechny jevy vytvářeny...
cítěním (*vedaná*) spojuje všechny jevy...
všímavostí (*sati*) jsou všechny jevy zvládnány...⁸

⁸ Anguttara Nikája, Dasaka Nipáta, sutta 58 (Vol. 5); v širším kontextu páli textů a meditační praxe vysvětluje obsah tohoto verše M. Frýba: *Psychologie zvládnání života – Aplikace metody abhidhamma* (Masarykova univerzita, Brno 1996, str. 196n) a ukazuje též rozdíly mezi pozorností, bdělostí a všímavostí. Slovo manasi-kára je složenina, která doslovně znamená

Naše tělo je tou jedinou věcí, kterou každý z nás může jak vnímat zvenku, tak procíťovat zevnitř. Můj dlouholetý přítel hrabě Karlfried von Dürckheim, psychoterapeut a průkopník zenu v Evropě, rozlišuje ve svých knihách „tělesnost (Körper), kterou mám, a tělo (Leib), kterým vnitřně jsem“. V abhidhammě máme více pojmů pro tělo, které však nelze zredukovat na tuto dvojici; přičemž nejsem ani jedním z obou. Když důkladně pojímám tělo, které prožívám zevnitř, vidím, že ani tam není žádné „já“ – o čemž se může sám přesvědčit každý, kdo se s trochou trpělivosti naučí systematicky pozorovat tělesné prožívání.

Tělo, ať už zvenčí vnímané nebo zevnitř cítěné, je zvěcněním procesů žití a výsledkem pojmových konstrukcí. Vnější vnímání může být prakticky do nekonečna vylepšováno a zjemňováno skrze protézy našich smyslů, jako mikroskopy, kamery v kosmu, světloměry, teploměry, měřiče záření a vlnění, akustické analyzátoři a tak dále. Všechny tyto protézy smyslů nám dovolují ještě lepší pojímání světa tím, že můžeme vnímat a smyslit ještě menší nebo ještě větší věci. Ať takto pronikáme sebedále do subatomárních a suprastelárních oblastí – se sebelepšími způsoby rozlišování a kvantifikování, tedy přesněji a spolehlivěji než holými smysly – a poznáváme tamní skutečnosti, tak všude najdeme jen procesy, ze kterých ovšem pojmovými označeními můžeme dělat „věci“. A to samé platí pro všechny věci naší tělesnosti vnímané zvenku nebo zevnitř, až na mikroskopickou úroveň. Že by bylo iluzorní hledat mezi vnímatelnými věcmi nějaké já nebo ego, to je zřejmé.

A co samotné procesy vnímání? Možná, že tam je nějaký „vnímatel“, nějaké já, které prožívá a které může – a toto je zásadní otázka – též samo být vnímáno, prožíváno, či jinak poznáno? Odpovědi těch, kdo dosáhli probuzení a osvícení, je: žádné já, žádná identita osoby, žádný autor prožitků se ve skutečnosti nedá najít. Abhidhammíkové jdou ještě o krok dále, když tvrdí, že žádný předpoklad nějakého já není zapotřebí k tomu, abychom plně pochopili, jak mysl funguje, poznali celý vnitřní svět a zvládali život. A k tomu ještě něco důle-

„myslí-dělat“, tedy „přivrácení mysli“, „věnování pozornosti“, „pojímání mysli“, „zaměření a omezení mysli na jeden předmět“ atp. Pravý opak „zaměření a omezení“ znamená slovo *sati*, které má významy „všímavost“, „otevření mysli“, „duchapřítomnost“ a „pamatování“. Editor sbírky Anguttara Nikája, E. Hardy říká v Předmluvě (PTS, London 1900, Vol. 5, str. 9n): „Neuvádím zde žádné odkazy na jednotlivé knihy Abhidhamma Pitaky z toho jednoduchého důvodu, ... že je k tomu nezbytný další výzkum, protože všechny knihy Abhidhamma Pitaky jsou odvozeny z Anguttara Nikáji.“

žitějšího: přesvědčení, že je nějaké stálé já, vede nutně ke zklamání, frustraci, depresi – k utrpení.⁹

A jakým způsobem lze pojmout sebe sama bez pokrucování a bez frustrujících úchylek tak, aby to vedlo k dobrému? Způsobem, který je zakotven v prožívané skutečnosti. Jak mohu říct ano ke skutečnosti světa, který prožívám? Jak přijmout všechny jevy, které cítím, jak všímavě zvládat všechny jevy vytvářené pojmáním? Jistě ne izolováním sebe sama jako nějakého stálého já (*attá*), nějaké identické věci. Jistě ne štěpením biotopu, ve kterém žiji, do izolovaných elementů prostředí a těla. Tak jako nelze najít jakési identické jádro v těle, abhidhamma ukazuje, že stejně tak nelze najít také žádné identické jádro v mysli. Žijící jednota „mysl-a-tělo“ (*náma-rúpa*) osoby je „udělaná“ z procesů, které se neustále odvíjejí v psychotopu této osoby. Na následujících stránkách budou vysvětleny postupy průzkumu a harmonizování psychotopu, který se v abhidhammě nazývá *loka*. Co je to psychotop? Zatím nejsme v našem vysvětlování tak daleko, abychom mohli dát více než jen intelektuálně formulovanou odpověď: Psychotop je prožívaný svět osoby.

Ačkoliv to je zajímavé znát odpovědi na všechny ty otázky ohledně „já“, osobní přesvědčení jestli nějaké „já“ existuje nebo nikoliv, vůbec není důležité k tomu, abychom se naučili rozvíjet svou mysl a používat emancipační strategie Dhammy. Důležité je poznat a nacvičit metody a techniky, které nám umožní šťastnější život a zvýší naši schopnost být šťastní. Kdo se rozhodl pro emancipaci, chce emancipovaně sám jít zvolenou cestou a neulpívá na něčích názorech o existenci či neexistenci nějakého „já“ – i když relativita nazývaná *anattá* je jedním z hlavních principů Dhammy. Nás zde ale zajímá vědění o konkrétních postupech a jejich výsledcích. To, co prožíváme v našem psychotopu, to se počítá jako skutečné. A co je ta „nejskutečnější skutečnost“ našeho psychotopu? Snad si vzpomínáte, jak jsme se jí snažili dotknout úplně na začátku této kapitoly.

Pro zdravou osobu, která se cítí doma ve svém těle, je smyslové prožívání (*káma*), vnitřní cítění těla, daleko skutečnější, než všechny názory, představy či vnímání zvenku. A k tomu máme mnoho zajíma-

⁹ Od takového úchýlného přesvědčení a jeho důsledků je člověk osvobozen poznáním, že život je proces a bytí je proud, jak bylo vysvětleno výše v poznámce pod čarou číslo 4.

vých a zábavných experimentů, které si můžete vyzkoušet: dotkněte se dlaní rohu hrany této knihy; pak se dotkněte tou dlaní špičky svého nosu. Kdy cítíte víc něco zvenku a kdy něco zevnitř?

Pokračujte v tomto experimentu s různými dalšími částmi svého těla, získáte tím mnohé zajímavé vhledy. Co cítíte, dotknete-li se nyní toho samého místa na dlani ukazovákem druhé ruky? A jak je to jiné, když to samé uděláte malíkem? Který z prstů cítíte více zevnitř, který zvenku? Dokážete cítit ono místo na dlani, aniž byste se ho dotýkali rohem knihy? Dejte si na čas a odpovězte na všechny tyto otázky svým vlastním tělesným dosvědčením.

Cítíte své tělo v těch částech, kterými se dotýkáte míst, kde sedíte a kde se opíráte? Tyto části těla můžete vnímat též zvenku, třeba pomocí zrcadla. Průměrný člověk u nás na západě dokáže mnohá místa svého těla vnímat jen zvenku – například prsty u nohou. Mí žáci, provádějící tyto experimenty, mi říkají, jak je to zábavné koupat se ve vaně a se zavřenýma očima se trénovat v rozlišování jednotlivých prstů u nohou, kterými se dotýkají kohoutku. Ve vaně lze provádět též mnoho instruktivních experimentů s elementy teploty a koheze, které jsou velmi užitečné pro šamanské ovládnutí ohně a vody.¹⁰

Je mnoho míst, obzvláště uvnitř našeho těla, která cítíme jen pokud jsou zraněna nebo když jsme nemocní. Bolesti jsou pro některé lidi to jediné, co dokážou cítit zevnitř svého těla; dokonce teplota, tlak, cukání, pnutí je jimi zevnitř prožíváno jen jako bolestivé. Překvapivě mnoho lidí – i když nejsou považováni za psychiatricky nemocné – nezná vůbec žádné příjemné tělesné pocity, snad s tou jedinou, pochybnou výjimkou sexuálních dotyků. Pochybné jsou proto, že i tehdy to příjemné není vztaženo na tělesné prožitky nýbrž ulétá do představ, pojmů a fantazií.¹¹

¹⁰ K tomu jsou uvedena základní abhidhammická cvičení pojmání elementů (dhátu-mana-sikára) v následující kapitole na str. ##.

¹¹ Podle Buddhovy nauky Dhammy jsou všechny – i sexuální – příjemné prožitky ovocem eticky dobrých a dovedných činů (*kusala-kamma-vipáka*) a tudíž eticky nezávadné. Eticky problematické je lpění (*upádána*) na nich a chtivost po nich, nutně vedoucí k utrpení. Abhidhammické analýze sexuality a erotiky jsou věnovány kapitoly Zradou svého těla člověk zešílí a Sex bez sensualitu? v knize M. Frýba: *The Art of Happiness* (Shambhala Publications, Boston & London 1989) a *Anleitung zum Glücklichsein, die Psychologie des Abhidhamma* (Verlag Bauer, Freiburg 1987), kde je vysvětlena hodnota emancipované a ohleduplné erotiky pro šťastný život podle Dhammy.

Když jsme v předchozí podkapitole vysvětlovali rozdíly mezi úrovněmi prožívání, tak jsme zaznamenali, že dokonce i takové citění, které je spojené s představovanými událostmi, se v našem těle opravdu v přítomnosti uskutečňuje. Abhidhamma jasně rozlišuje mezi takovýmto tělesným projevem mentálního citění (jež zahrnuje i všechny s ním spojené fyziologické změny) a aktuálním tělesným citěním skutečnosti či pocitu, které teď budeme diskutovat. Mentální citění (*četo-sam-phassa-džam-vedaná*; doslova: „narozené z kontaktu mysli“) jsou naše pozitivní, negativní nebo neutrální reakce na mentální reprezentace žádoucích, nežádoucích či lhostejných věcí. Ty jsou vždy vztaženy k našim názorům o tom, co je dobré, krásné a pravdivé; ukazují, zda naše momentální vnímání je s našimi názory v konfliktu. Jenom plně osvícení arahanti nebo buddhové jsou osvobozeni od mentálního citění, protože nelpí na žádných názorech, které by mohli kontrastovat s tím, co je prožíváno. Ale pro nás, kteří nejsme zcela osvícení, je úplně v pořádku, když se orientujeme podle mentálního citění, pokud se při tom ovšem neztrácíme ve víření emocí.

Metodicky rozvíjená a kultivovaná všímavost (*sati*) nám umožňuje jednat v souladu se skutečností a moudře přitom vyvažovat naše psychické síly (*bala*) tak, aby naše citění mohlo svobodně plynout (viz *Diagram 3* na str. ##). Tělesné bolesti i příjemné tělesné pocity jsou pro zdravého všímavého člověka jen užitečnými znameními, která ukazují kde je nějaký problém nebo zda je vše v těle v pořádku. Mentální citění pomáhá orientaci při jednání, jakož i při volbě strategií Dhammy. Jen přebujelé emoce, v nichž je citění propleteno s bludnými názory a zaslepeností (*avidžždžá*), působí chorobné blokády chvilivosti a nenávisti, které vedou též k tělesným onemocněním. Jak vzniká tělesné i mentální utrpení a jak lze odstraňovat podmínky vzniku utrpení, postupně objevíme, až budeme opakovaně probírat abhidhammické paradigma podmíněného vznikání uvedené v *Diagramech 3* a *4*. Zde se zatím seznamujeme s tím, jakou roli hraje všímavost a moudré pojmání pro zdravý citový život.

Proud svobodně plynoucího citění má totiž oživující efekt. Citění má nejen hedonický aspekt příjemného a nepříjemného; citění má též kvalitu chvění, proudění, vibrace, dotýkání a tepla. Toto jsou vitální impulsy vlastní všemu živému. Citění je karmicky podmíněno a pokračuje ve všech formacích života (*áju-sankhára*). A pokud

nenásleduje lpění na názorech a mentální reakce podmíněné tímto lpěním, nevzniká žádné utrpení. Bolest zůstává jen signálem, že dotýkání, vibrace nebo proud jsou příliš silné, anebo že čtyři elementy tělesnosti (*dhátu*: 1. tlak či země, 2. teplo či oheň, 3. proudění či voda, 4. vibrace či vzduch) nejsou v rovnováze, buď na vnitřních anebo na vnějších smyslových základnách (*ájátana*). Vztah mysli (*náma*) a tělesnosti (*rúpa*) je podmínkou pro fungování základen prožívání. Na nich vzniklý smyslový kontakt (*phassa*) podmiňuje pak příjemné a nepříjemné citění (*vedaná*).

Podle abhidhammy jsou čtyři elementy tělesnosti (*dhátu*) těmi nejmenšími vnímatelnými jednotkami prožívání, na které lze zaměřit pozornost a smysluplné pojmání (*manasikára*). Jako takové se prezentují všímavosti a mohou být jako skutečné zapamatovány; všímavost a paměť jsou dva aspekty fenoménu *sati*. V prožitku těla jsou vždy přítomny všechny čtyři elementy spolu s vitalitou (*džívita*) a dalšími aspekty tělesnosti; citění a prožívání jsou dva aspekty fenoménu *vedaná*. Čtyři elementy tělesnosti nejsou podle abhidhammy žádnými izolovanými jednotkami, které by existovaly jednotlivě nebo ve skupině, nýbrž vlnami či impulsy energie, vždy společně přítomnými.

Takže pokud se cítíte doma ve svém ekosystému těla (biotopu) a mysli (psychotopu), může být váš rozvojový potenciál oživován plynutím citění i vibracemi blaha a rozkoše (*pítí*). Pokud tomu tak není, ale přesto dokážete prožívat bolesti a nepříjemné citění všímavě a uvolněně, tak budou vaše emancipační dovednosti aktivovány a sebrány (*samvega*; *sam* = dohromady, *vega* = impuls, zrychlení). To zde ale již předbýváme k dalšímu tématu, neboť *samvega* znamená aktivující pocit nutnosti a *ubbeга* (*ud-veга*) je její protějšek v rozkoši.

Rozkoš a pocit nutnosti

Pravý smysl pramení z nejnvnitřnějšího citění. Když se touha po smyslu projevuje jako inklinace, chuť do něčeho, přání, dychtivost, záliba, tak je energeticky živena naší tělesnou i mentální vitalitou (*džívita*). Rozkoš a pocit nutnosti dávají naší inklinaci ke svobodě impuls a směr; spojují ji s referenčním rámcem moudrosti *paññá*, neboť oboje, jak energie blaženosti tak vědění zájmu, jak příjemnost tak cí-

lenost jsou v nich přítomny. Tyto souvislosti si můžeme snadno ověřit meditativním průzkumem našeho psychotopu. Nezměrné možnosti lidské existence mohou být naplněny, jen když je my sami skutečně prožíváme, když je úplně konkrétně žijeme. Šťastný život musíme my sami s jasným pocitem chtít. To znovu a znovu poznáváme. Nikdo nemůže nařídít někomu jinému šťastný život. Ani sami sobě nemůžeme štěstí nařídít – třeba proto, že si to můžeme finančně dovolit, anebo proto, že jsme se na základě našich úvah k tomu rozhodli. Tak to zkrátka nefunguje. Musíme nejprve znát strategický postup jak na to; musíme dovolit našemu citění, aby volně plynulo, chránit jej všímavostí před zablokováním, které by vzniklo z chtivosti anebo z nenávisti. Jen tehdy mohou pramenit z našeho nitra povznášející energie rozkoše a upřímný pocit nutnosti. A to jsou nezbytné podmínky pro důvěru (*saddhá*) a nadšení radostného zájmu (*píti*).

Opravdový zájem předpokládá dobrou znalost věci. To platí také pro strategii štěstí, které začínají být zajímavé a odměňující jenom tím, že jsou prakticky používány. A jenom odměňující výsledky naší vlastní praxe nám poskytují podklady pro důvěru. V abhidhammě je v termínu *saddhá* zahrnuto obojí – jak sebedůvěra tak důvěra v metodu.

Stačí, abyste si připomněli, jak jste se učili hrát fotbal, tenis, tancovat, anebo řídit auto. Vzpomeňte si jen, kolikrát jste to museli zkoušet znovu a znovu, kolik času jste věnovali učení a praktikování. Když něco opravdu chceme, tak do toho investujeme víc, než kdybychom si to kladli za povinnost, anebo kdybychom to dělali kvůli někomu jinému. Mentální investice zvyšující štěstí jsou taková záměrná volní vydání energie, která rozšiřují svobodu a zvyšují naši schopnost ke štěstí, čímž jsou zároveň přínosem pro ekonomiku naší mysli. Vědění, důvěra, vůle, soustředění a všímavost – to jsou síly, jež musí být užívány, to jsou devízy mysli, jež musí být investovány. Všímvost otevřená pro tělesné procesy a citění je zdrojem pocitů nutnosti a rozkoše, jakož i prostředkem pro uplatňování inteligence těla.

Štěstí, radost a rozkoš lze jen žít. Nelze je ani teoreticky vymyslet, ani technicky udělat. Skutečné trvalé štěstí vyžaduje radost, ale hlavně též jasno. Jasno nedosáhneme tím, že budeme zavírat oči před vším, co je v konfliktu se štěstím, spokojeností a pohodou. Proto je jednou z významných strategií zacházet přiměřeně a dovedně i se životními fakty, která nejsou přínosem pro pohodu, a používat je jako

pobídku k emancipaci. Vskutku je ve světě moc utrpení. Nesnáze, svízele, potíže, obtíže, strasti, frustrace, smutek a bolest – to nejsou žádná prázdná slova. Všichni známe tu nepohodu skutečného utrpení za těmito slovy.

Jak můžeme prožívat radost se vším tím utrpením kolem nás? Odpověď je přímá: díky naší volbě jak věci vidět, jak je důkladně zvážit v moudrém pojmání *joniso manasikára*. Je rozhodující znát k tomu přístup, který není statický, nýbrž orientovaný na proces, vycházející z poznání, že všechny věci jsou pomíjivé (*aniččá*). Teprve prožitková moudrost Dhammy nám umožňuje vnímat též ustávání utrpení a radovat se z toho. A z této radosti zaměřit zájem na překonávání utrpení a používat k tomu celou svou kapacitu vědění – to je moudřejší pojmání té samé skutečnosti.

Takto se tedy můžeme radovat z našich schopností a z pokroku který děláme na cestě svobody. Nicméně ale při tom nezavíráme oči před utrpením a jeho příčinami. Cítíme-li se doma ve svém těle a chráníme-li všímavostí svou pohodu tak, že při tom skutečnost utrpení pomocí *joniso manasikára* moudře pojmáme, pak námi ono ve světě všudypřítomné utrpení sice i nadále bolestně otfásá, avšak budí v nás potom takový pocit nutnosti (*samvega*), který je dárce psychické energie.

Meditace všímavosti a vhledu (*satipatthána-vipassaná*) a další abhidhammické metody tréninku mysli pracují velmi obsáhle s radostí, jak uvidíme z jednotlivých cvičení. Zacházeli bychom příliš daleko, kdybychom tu začali vysvětlovat všechny pojmy abhidhammy pro radost, rozkoš, nadšení, zalíbení, veselost, potěšení, blaženost atd. *Ánanda* je snad nejběžnějším pojmem pro příjemné výsledky jógy a meditace různých tradic popsaných v páli a sanskrtu. V abhidhammě jsou *ánanda* a *píti* (v sanskrtu *príti*) synonyma. Ve většině moderních indických jazyků označuje *píti* sexuální rozkoš i náboženské nadšení a extázi dosahovanou skrze šamanské techniky. I zcela jemné varianty rozkoše a bez vzrušení prožívaného potěšení (*pámudždža*, *pá-mud-dža*) a různé formy mezilidsky sdílené radosti – jako například *mudítá*, jíž se budeme zabývat ve třetí kapitole – jsou v Orientu jazykově i zkušenostně považovány za druhy *píti*. My se zde tedy omezíme na používání termínu *píti*, který zahrnuje radost, nadšení a zájem a hraje coby prožitek rozkoše důležitou roli ve všech

buddhistických technikách meditace i ve strategiích Dhammy pro všední den.

Praktická příručka abhidhammického tréninku *Visuddhi-Magga*¹² obsahuje instrukce jak rozvíjet každodenní zážitky jemné radosti (*pámudždža = taruná-píti*) do intenzivního *píti* vyšších stavů vědomí v následujících pěti stádiích:

1. *Khuddiká-píti*, doslovně „drobná rozkoš“, která naplňuje bázni a úžasem, dokáže „jen“ postavit či zježit chlupy a vlasy.
2. *Khaniká-píti*, „momentová rozkoš“ proniká tělem jako úder blesku. Je sice významně intenzivnější, trvá však jen krátce i když vyvstane opakovaně.
3. *Okkantiká-píti*, „pršící rozkoš“ je extaticky pronikavá a trvá déle. Jako vlny moře zaplavují pláž a rozbíjejí se na ní, tak zaniká tato meditační rozkoš potom, co znovu a znovu opakovaně zaplavuje celé tělo.
4. *Ubbega-píti*, „pozdvihující rozkoš“ dostahuje k tomu, aby zdvihla tělo do vzduchu. Umožňuje skoky a skutečnou levitaci. Energetické impulsy (*vega*) jsou vyrovnané, klidné, nosné a mohou být udržované po dlouhou dobu.
5. *Pharaná-píti*, „pronikavá rozkoš“ vyplňuje celé tělo komponovanou jasností, klidem a vyrovnaností tak, jako vzduch plní balón nebo moře propast.

Z těchto pěti stupňů rozkoše zraje štěstí jako povznešený totální klid (*passaddhi*) těla a mysli. S tím se setkáváme v nejvyšších meditačních pohrouženích, nazývaných *džhána*, která jsou základnou pro magické síly. Avšak během prvních let učení se a provádění strategií Dhammy bude rozumnější, když nám postačí všimnout si a zaznamenat v pravém momentě, čím je vlastně způsobeno, že nám naběhne „husí kůže“ v souvislosti prožitků bázně a úžasu během každodenního života. Zvenku dobře organizované a zajištěné situace meditačních sezení nám pak dovolí být otevřenější i vůči dalším doprovodným jevům rozkoše.

Zkušenost ukazuje, že je dobré být vůči takovým mimořádným prožitkům otevřený bez jakékoliv snahy o ně. Mimochodem může

¹² *Visuddhi Magga* (PTS, str. 143; anglický překlad: *The Path of Purification*, Shambhala Publications, Berkeley 1976, str. 140 a následující).

být zde zmíněno, že někteří nadaní účastníci meditačních zásedů a šamanských kurzů dokážou již po několika dnech nácvičku na základě volného rozhodnutí dosáhnout intenzivních stavů rozkoše a jimi si způsobit „husí kůži“ nebo „projetí blesku tělem“. Takovému neobvyklé schopnosti jsou jen méně důležité vedlejší produkty tréninku strategií Dhammy.

Nicméně je však důležité vědět, že osoby, které po intenzivním meditačním zásedu pokračují jednou nebo dvakrát denně s praxí třičtvrtě hodiny metodické meditace všímavosti (*satipatthána*), prožívají zcela běžně stavy meditační rozkoše *píti*, jež často přirovnávají k sexuálnímu uspokojení a blaženosti prolínající celé tělo. Díky instrukcím, jež dostali na zásedu, vědí o nebezpečí vzniku závislosti na těchto radostných prožitcích. Vědí ale též, že se mohou spolehnout na zajištění bezpečnosti, které mají díky etické podpoře Dhammy. Tuto oporu odvozují z tréninku *síla* (viz podrobnosti v podkapitole *Kultivace etické základny* na str. ##) a z dovedností jednotlivých strategií Dhammy. Někteří vyprávějí i o tom, že někdy prožívají bleskům či vlnám podobné zážitky smyslné (*sámisa*, doslovně „s masem“) nebo nadsmyslové rozkoše (*nirámisa-píti*) – bez jakýchkoliv problémů v každodenním životě.

Emancipační moudrost

Cokoliv prožíváme, ať už příjemné anebo nepříjemné, je výsledkem našich předchozích činů. Všechny změny v našem životním prostoru, ve vnějším biotopu, které jsme způsobili naším jednáním, mají své příjemné anebo nepříjemné důsledky pro naše prožívání. A náš život je dokonce ještě silněji ovlivňován změnami v našem psychotopu.

Psychotop je svět, jenž je prožíván osobou jejím vlastním charakteristickým způsobem a tím je psychologicky skutečný právě jenom pro tuto osobu. Na příklad určitá konkrétní věc ve světě pana B. je nástrojem poznání, zatímco ta samá materiální věc je ve světě paní C. zdrojem špíny a nepořádku; ve světě mé dcerky je to ideální kuchyně; ve světě mého syna je to bojiště. A v mém světě je to bedna s pískovištěm pro diagnostiku. Podobně může být ve světě různých lidí úplně někým jiným „ta samá“ osoba. Paní C. má děti a chodí k lé-

kaři, ale pro mě není ani maminkou, ani pacientkou, ani velitelem, ač dosáhla vysokou funkci u státní tajné bezpečnosti. Toho pískoviště v mé psychoterapeutické místnosti na klinice se tedy ani na naléhání paní C. nevzdám a zachovám si i navenek stabilitu svého psychotopu. V abhidhammě se psychotop označuje technickým termínem *loka*. Tento termín neznamená doslovně nic víc než „svět“.¹³

Pojem psychotopu (*loka*) je psychologicky definován jako „poznáním a prožíváním organizovaný celý svět, ... představovaný těmi událostmi prostředí, jakož i těmi vnitřními událostmi, kterých si osoba dosud všimla“.¹⁴ Psychotop je osobní systém zkušenosti a vědění, který je strukturován výhradně jednáním svého „vlastníka“. Uvidíme na konci této knihy, že ta nejvyšší svoboda záleží právě na naší schopnosti vzdát se i vlastnictví psychotopu. To je pojetí, které je zcela zásadní jak pro satiterapii, tak pro abhidhammické strategie moci.

Takže tento svět strukturuje svým jednáním. Můžeme si ale také vybrat, jak budeme tento svět prožívat – a tato možnost výběru je klíčovým principem všech strategií Dhammy a všech postupů satiterapie, odvozených z abhidhammy. Jak už víme, *sati* je všímavost, kterou lze metodicky trénovat tak, aby se dala užívat pro léčbu utrpení a kultivaci štěstí. Tím, že používáme svůj psychotop jako podklad pro všímavost, tak tím ho vlastně už i léčíme a harmonizujeme. Profesionálně psychoterapeutická léčba všímavostí může být ale prováděna jedině profesionálně školenými satiterapeuty; kdokoliv však chce, může za účelem zvyšování své schopnosti ke štěstí sám aplikovat všímavost na podklady, jež jsou označovány *upatthána* v jazyce páli. Praxe nazývaná *sati-(u)patthána* může být tedy prováděna každým, kdo je schopen osvojit si k tomu nutné praktické znalosti.

¹³ Kánon Buddhova učení definuje svět (*loka*) – v souvislosti emancipace od utrpení – následujícími slovy:

„Na ten konec světa, kde není ... ani vznikání, ani zanikání, se nedá dojít žádným pohybem; a bez dosažení konce světa ... nelze překonat utrpení. Avšak v dosahu právě tohoto těla (jeva *bjámamate kalebare*), jež je vybaveno vnímáním a myslí (*saññimhi samanake*), je svět, světa vznik a zánik, jakož i cesta vedoucí ke konci světa.“ (Anguttara-Nikája, PTS, London 1900, Vol. 2, str. 48)

¹⁴ M. Frýba: Psychische Interaktion, intrapsychische Struktur und individuelles Wertesystem (Universität Bern 1975, str. 9), viz též M. Frýba: Psychologie zvládnání života – Aplikace metody abhidhamma (Masarykova Univerzita, Brno 1996, str. 111n).

A v čem spočívají znalosti nutné pro praxi *satipatthány*? Které jsou ty jednotky vědění (*akkhejjá*), jež používáme ve vztahu k našemu prožívání při kultivaci štěstí? Jakým způsobem nám *satipatthána* pomáhá jednat v našem světě?

Za prvé musíme znát rozdíl mezi procesem všímavého zaznamenávání a zaznamenávanými věcmi. Zatímco zaznamenávání je základní funkcí všímavosti (*sati*), zaznamenávané věci jsou předměty mysli, které patří mezi podklady (*upatthána*) všímavosti.

Za druhé nesmíme zapomínat, že všímavě zaznamenávat lze jen skutečně existující věci (*sabháva-dhammá*), tedy stavy a procesy mysli a těla – obsahy a významy slov nejsou věci. Takže všímavost není jakési „nevybíravé uvědomění“ (*choiceless awareness*) myšlenek a představ, jak to učí některé školy meditace. Podklady všímavosti jsou životní fakta.

Za třetí musíme vědět, že praxe *satipatthány* je nutným základem pro *vipassanu* neboli analytickou meditaci vzhledu. Při tom musí být na jedné straně jasno, že žádná *vipassaná* není možná bez *satipatthány*, a na druhé straně musí být jasno, že metoda *satipatthány* má být používána jen v tom rozsahu, v jakém slouží *vipassaně*. Toto je opakovaně zdůrazněno v textu *Satipatthána-Sutta*.

Účelem metody *satipatthána-vipassaná* je kultivovat dovednosti, jež vedou ke šťastnějšímu životu, krok za krokem se vymaňovat z omezujících zápletek, zbavovat se zbytečných komplikací života a získávat stále větší svobodu.

Nepředstavitelná rozmanitost života se v abhidhammické terminologii nazývá *papañča*.¹⁵ Všichni jsme zataženi do sítě *papañči* – a přesto je velký rozdíl v tom, zda jasně definujeme tuto síť jako kontext našeho života a vidíme v ní především plodné vztahy, anebo jsme v ní beznadějně zapleteni. Už na začátku této kapitoly jsme zkusili trénovat naši všímavost při rozlišování čtyř podkladů všímavosti, čtyř *satipatthán*:

1. tělesné prožitky, které nám poskytují spolehlivý, intersubjektivně platný vztah ke skutečnosti,

¹⁵ *Papañča* znamená bujení, rozsévání, rozptyl, rozšíření, mnohost, rozmanitost, složitost, přídavky, nemírnost, oddávání se, roztěkanost, zamotání, houští, spleť, rozvětvení; je to označení rozmanitosti stále se měnícího světa, tak zvané *samsáry* kruhů opakovaného utrpení.

2. cítění, jímž hodnotíme naše prožívání jako příjemné nebo nepříjemné a podle toho pak řídíme své jednání,
3. stavy mysli či úrovně vědomí, tedy měnicí se stanoviska našeho prožívání a vědění, která obsahují svá odlišná kritéria, podle nichž se orientujeme,
4. předměty vědomí reprezentující události našeho psychotopu, které zahrnují též matrice a programy pro naše vědění a jednání.

Při metodické praxi vlastní meditace *satipatthána*, která je vysvětlena ve druhé a pak opět v poslední kapitole, volíme vždy jeden ze čtyř podkladů a k tomu konkrétní matici vědění, kterou chceme používat. To záleží vždy na tom, v jakém stavu je zrovna náš psychotop a jaký jsme dali cíl naší praxi. Cíl (*atthá*), jehož chceme dosáhnout, může spočívat buď ve zvládnutí konkrétní životní situace nebo v rozvíjení schopností a mohutností (*bala*) naší mysli. Takže bereme v úvahu stav našeho psychotopu, ekonomiku naší mysli a naše osobní cíle, když volíme specifickou strategii Dhammy.

Abychom si užili nezměrných možností lidské existence, musíme je konkrétně využívat v průběhu šťastného žití. Štěstí je něco, co musíme velmi hluboce a velmi osobně chtít. Nikdo nemůže poskytnout štěstí někomu jinému. Jen když něco sami opravdu chceme, tak jsme ochotni investovat víc, než když něco děláme jenom s pocitu povinnosti nebo proto, že jsme k tomu nuceni druhými. Štěstí působící spirituální investice jsou dobrovolným vydáním energie, které přináší větší svobodu a zvyšuje schopnost být šťasten. Působí tak rozvoj ekonomiky mysli. Vědění, důvěra, vůle, soustředění a všímavost – to jsou ty energie, čili ty devizy, které musíme investovat.

Vědění v našem specifickém smyslu, užívaném v psychologii abhidhammy, se jmenuje *paññá*. Je to vědění, které se týká osvobozujících strategií a vhledu do zákonitosti vzájemných závislostí vládnoucích v životní rozmanitosti (*papañča*). Toto vědění je jednou z pěti spirituálních sil, či mohutností mysli, jež musí být rozvíjeny na stezce svobody. Tyto síly vědění, důvěry, vůle, soustředění a všímavosti jsou přítomny v každé osobě jako potenciality či schopnosti. Avšak jen tehdy, když jsou dobře rozvinuty a vědomě k dispozici, mohou být právem nazývány spirituálními silami (*bala*). Těchto pět sil je zdokonalováno na Cestě Síly (*bala magga*; viz k tomu kapitola 5: *Strategie moci*). Dohromady s bezvadnou realizací etické základny (*síla*), jsou

součástí nutné výbavy jogínů skutečně vládnoucích nadpřirozenými silami. Takovéto dovednosti vyžadují dlouhý trénink a naše strategie Dhammy obsahují jen jeho základní principy. Vyšší trénink vyžaduje precizní znalost vlastního psychotopu a hluboký vhled do skutečnosti „viděné jak opravdu je“. Vstup na abhidhammickou Cestu Vidění (*dassana magga*), která k tomuto vede, sám o sobě již znamená velký pokrok na stezce svobody.

Na tomto stupni výkladu je důležité vědět zatím jenom to, že nestačí samo vědění, ale že je nutno kultivovat zároveň i ostatní čtyři síly mysli. O podmínkách pro důvěru jsme si již něco řekli. Praktické instrukce pro trénink síly vůle, soustředění a všímavosti jsou dány v následujících kapitolách. Pro harmonický pokrok je stěžejní všímavost (*sati*), protože nic neignoruje ani nezdurazňuje, nýbrž zaznamenává vše tak, jak to opravdu je. Všímvost není ani zaměřovaná pozornost ani vyhledávající bdělost. *Sati* spočívá v průběžném *všimání*, neselektivním pojmání a zaznamenávání skutečných dějů a v nic nevyřazujícím zapamatování toho, co se skutečně děje. Všímvost je více než pouhá pozornost a vnímání, je nepřetržitou a souvislou duchapřítomností. To platí pro všechny čtyři oblasti prožívání, jak jsme již předtím viděli. Návlek všímavosti jde vždy ruku v ruce s rozvíjením moudrosti, která umí rozlišovat a zná cestu ke svobodě. Všímvost jednoduše zaznamená, kdykoliv dojde k rozlišení, aniž by cokoliv změnila. Takto zprostředkovává nezaujatý obraz situace mysli, na jehož podkladě je možná účinné usměrňování.

Psychická síla *paññá* má ústřední postavení v jiném ohledu: je vědění, jež komponuje metaprogramy a řídí použití jednotlivých programů naší mysli při rozvíjení emancipačních strategií. *Paññá* osvětluje věci a rozeznává jejich charakteristické rysy, vlastnosti, funkce a vztahy. Je jako rostliny, jejichž kořeny dosahují až k základním předpokladům skutečnosti, jejichž stvoly identifikují poznanou pravdu a rozvíjejí se v přechodech k možným důsledkům. Toto přirovnání lze dále rozvést a poukázat na jejich různé listy, květy a plody, které jako různé stavy vědomí mají různá kritéria pro to, co si z půdy vyberou a jakými postupy to použijí. *Paññá* toto všechno ví, řadí a člení. Nedokáže však jevy ani pohybovat ani vázat – to jsou úlohy ostatních sil mysli.

Pro růst a kultivaci *paňňá* v naší vnitřní krajině platí stejné ekologické principy jako v zahradnictví – hlavně ten princip, že monokultury (v tomto případě exkluzivní kultivace jen vyššího vědění) nepřinášejí dlouhodobě žádné dobré výsledky. Řečeno metaforou z medicíny, *paňňá* je pro šťastný život tím, čím je znalost složení a přípravy léku pro uzdravení. Avšak nedostatek důvěry, který vede k chabé vůli užívat lék konsekvantně a soustředěně bez přerušování, způsobí, že i sebelepší samotné vědění o léku nepovede k žádoucímu uzdravení.

Aniž bychom zapomínali, že vědění ve smyslu *paňňá* teprve v souhlase s ostatními mohutnostmi, tedy s důvěrou, se silou vůle, soustředěním a všímavostí se stává emancipační silou mysli, věnujme se typům vědění poněkud důkladněji.

Hospodaření v domácnosti psychotopu

Ani s tím největším napjetím síly vůle a soustředěním mysli se nám nepodaří uklidit naši psychickou domácnost na jeden ráz. Dokud člověk není úplně zcela osvícený, zůstávají v tmavých koutech mysli skvrny a nečistoty.¹⁶ K umění vést domácnost patří vědět jak zacházet se špinou, která se neodvratně hromadí, jak se jí s ekonomicky přijatelnými náklady pravidelně zbavovat. V psychické ekonomice (slovo původně znamená „vedení domácnosti“) k tomu patří pravidelná všímavá inventura a kontrola užívání kapacit mysli, schopností, dispozic, sil a dovedností. Velkou roli hraje také zacházení s mentálními zbytky a špinou, opětovné použití odpadů a vyloučeného, volba příslušného materiálu či potraviny. Důležité je tedy psycho-ekologické vědění o umístění a interakci obsahů psychotopu. Toto psycho-ekologické

¹⁶ Tyto psychické nečistoty (kílesa) obsahující jádra patologie neznamenají patologii v užším psychiatrickém smyslu (viz podkapitola Patologie – znečištění mysli v učebnici M. Frýba: Psychologie zvládnání života – Aplikace metody abhidhamma (Masarykova univerzita, Brno 1996, str. 80n a diagram Kontext jader patologie na str. 84). Moderní pojetí nečistot mysli kílesa (či v sanskrtu klésa) zavedl do psychopatologie C. G. Jung in: Gesammelte Werke, Walter Verlag, Olten 1971), který o nich píše: „Předtím jsem řekl, že se u nás nevyvinulo nic, co by se dalo porovnat s jógou. To není zcela správně. Vyvinula se u nás, jak to evropskému přístupu odpovídá, lékařská psychologie, která se speciálně zabývá těmito klésami. Nazýváme ji psychologie nevědomí.“ (GW, Bd. XI, str. 618).

vědění musí jít ruku v ruce s ekonomickým rozlišováním, které začne jen s tím, zda určité skutečnosti jsou „nevýhodně zašpiňující“ nebo „výhodně dovedné“ ve vztahu k určité situaci.

Možná, milá čtenářko, milý čtenáři, využijete tuto příležitost k tomu, abyste poodstoupili od získávání vědění z textu a podívali se, jak jej dokážete aplikovat na své prožívání, na své jednání během dnešního nebo včerejšího dne, jak jste si ho zapamatovali. Možná, že se i znovu podíváte na *Diagram 1* na str. ## a zvážíte, jak byste ho mohli použít pro malý úklid svého psychotopu. Nemusíme hned začít vyhodnocovat své zaběhnuté programy a metaprogramy jejich propojeného řízení (*abhisankhára*), ani vytvářet nové strategie. Stačí, když si nejprve uděláme přehled dne, jakousi inventuru toho, co se stalo. K těmto údajům můžeme pak přibrat druhý typ vědění o tom, jak to hrálo s našimi schopnostmi a pak i vyhlížet vyšší vědění o tom, zda činy (*kamma*) našeho zvládnání byly ekonomické a přínosné ve smyslu příjemných anebo nepříjemných důsledků (*vipáka*) pro naše budoucí prožívání.

Mentální inventura dne
<p>1. Která témata byla dnes v popředí mého prožívání? Do které životní oblasti ta témata patří? Jaké vědění jsem v této souvislosti použil(a)?</p> <p>a) b) c)</p>
<p>2. V jakých konkrétních situacích se tato témata dnes vyskytla? Byl to konkrétní moment, celá událost, současné životní údobí?</p>
<p>3. Jak jsem se s nimi vypořádal(a)? Jaké bylo mé jednání? Byl v tom program?</p>
<p>4. Jaké pocity přetrvávají? Co bylo příjemné, co navíc též emancipační?</p>

Tak když jsme hotovi s inventurou vědění, přepneme naši pozornost (*manasikára*) na oblast citění a dovolíme naší všímavosti (*sati*) zaznamenat, jaké pozitivní a negativní citové reakce v nás jednotlivé obsahy našeho psychotopu budí. A celkově máme dobrý pocit, když si všimneme, co se nám vše povedlo. Ze zážitků úspěchu pramení radost a roste sebedůvěra. Důvěra ve vlastní kompetence, důvěra v metodu, která se osvědčila. Z důvěry a radosti vzniká radostný zájem (*pítii*) o hlubší proniknutí Dhammy. *Saddhá* je taková důvěra, která se zakládá na kritickém prověřování, není to ani lehkověrná poslušnost, ani úspěchem poblázněné sebezpečování, ani slepá víra. Je to důvěra, která musí být vyvažována věděním. Člověk si nemůže *saddhá* namlouvat a bylo by nesmyslné předstírat si míru své síly důvěry. Jedině všímavé zaznamenání dle skutečnosti přinese vědění – ať už o důvěře či jiné síle mysli – užitečné pro emancipaci.

A v čem spočívá síla vědění? Či lépe položenou otázkou, jaké vědění je pro které účely užitečné? Abychom se lépe vyznali v domácnosti svého psychotopu, budeme rozlišovat následující tři typy vědění:

1. Informace o *vnějších faktech*. To jsou údaje, data, zahrnující též sdělení druhých o jejich vnitřních zážitcích, pozorováních a názorech.
2. Vědění ze zkušeností vlastního života, které nesestává z jakéhosi hromadění dat či informací, nýbrž je nám k dispozici jako naše *vnitřní prožitková pokladnice*. Je to z našeho vlastního prožívání odvozené, tedy autochtónní vědění o našem psychotopu, poznání našich dispozic, schopností, sil, dovedností a kompetencí.
3. Moudrost neboli *paññá*, která nám umožňuje vidět širší souvislosti, prožívat sebe sama jako součást kosmické harmonie a prakticky užívat veškeré vědění pro účely zvládnání konkrétních situací až do těch nejmenších podrobností. *Paññá* je moudrost emancipační, neboť vede k překonávání utrpení působeného omezeným věděním, ignorancí, odmítáním a potlačováním. *Paññá* obsahuje strategické vědění pro osvobozující trénink mysli na cestě Dhammy.

Všechny tři typy vědění se podílejí na utváření našeho psychotopu, z něž je pak vyprojektován náš vnější svět. Námi stvořená kultura, jakož i námi změněná příroda jsou výrazem naší psycho-ekologie. Svět (*loka*) je právě v tomto smyslu produktem naší mysli – do té míry, do

jaké byl surový materiál vnějšího světa přetvářen naším jednáním. Pokud toto pochopím a dokážu to přijmout, udělám v důsledku toho další dva kroky:

1. Uznám sebe sama jako stvořitele svého světa a
2. přijmu zodpovědnost za své vlastní stvoření.

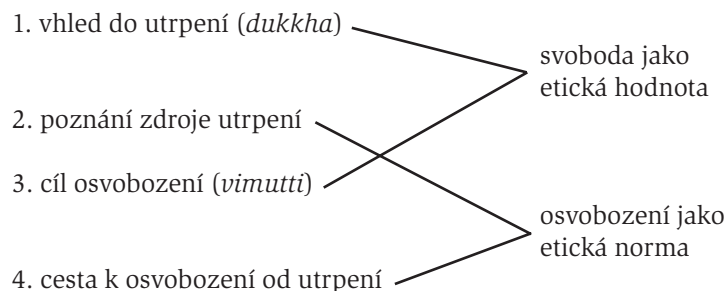
V těchto dvou krocích se stává jasným ústřední princip emancipační etiky, na které se zakládají strategie Dhammy. Zodpovědnost není odsunována na žádného guru, žádného boha, žádného vůdce. A to má další důsledky pro náš osobní vývoj: ani dětinská naděje na milost nějaké autority, ani strach z její nemilosti nezamlžují naše vnímání skutečnosti. To ovšem neznamená, že bychom museli odmítat soucitnou pomoc duchovně výše vyvinutých bytostí, ať už jsou to učitelé, bohyně či bohové, kteří v nás nemrzačí sebedůvěru a zodpovědnost. Zrovna tak můžeme i my pomáhat druhým a přitom plně respektovat jejich nezávislost a integritu jejich psychotopu. Princip vlastní zodpovědnosti zajišťuje kvalitu všech tří: *síla* je spolehlivým etickým východiskem, *saddhá* nám podloženě dodává jistotu, *paññá* ukazuje cestu k uskutečnění šťastného života. Tím jsem ve vlastní domácnosti suverénní mistr, čili *oikonomos* v původním řeckém smyslu slova, z jehož umění hospodařit se pak v latině vyvinula ekonomie.

S věděním hospodaří každá osoba trochu jinak. Záleží na kultuře, vzdělání, talentu a životních zkušenostech, ale především na stupni osobního vývoje ve smyslu Dhammy, jakou hodnotu má pro nás to které vědění. Běžně lidé opakují, většinou nevědomě, co se naučili při náhodně zvládaném přežívání ve světě. Neví co činí a někdy ani nevědí, co způsobují a co by vlastně chtěli. Šťastně zvládat život tím, že se osvobodíme od utrpení a jeho příčin – to napadne málokoho. Málokdo si všimne, že opakuje pořád to samé. Úspěch v získání vhledu do toho, jak nedovedné je nevědomé opakování, umožní poznat, že je zdrojem utrpení. A jakmile člověk začne jasně vidět toto opakování utrpení, dokáže prokouknout i souvislosti v tomto kruhu utrpení nazývaném *samsára*.¹⁷ Kdo vidí příčiny utrpení, není už da-

¹⁷ Samsára, kruh opakovaného utrpení, často přirovnávaný k hořícímu domu, má dle abhidhammické definice za příčiny zaslepenou nevědomost (*avidžžá*) a žádostivost (*tanhá*) v jejich nejrůznějších formách chtivosti, nenasytlosti, závisti, nenávisti atd. Osvobození (*vimutti*) ze *samsáry* je označováno jako nejvyšší štěstí (*anuttara sukha*) neboli *Nibbána* (doslova: vyhasnutí ohně utrpení).

leko od toho, aby hledal možnosti jak se ho zbavit a našel i cestu ven k osvobození.

Avšak vhléd do utrpení a přání zbavit se utrpení nejsou dostačující pro dosažení svobody a štěstí. Bez technického vědění „jak na to“ či „*know how*“ obsaženého v emancipačních strategiích není osvobození možné. Samozřejmě musíme také vědět, od čeho přesně se chceme osvobodit, abychom znali východiska pro cestu osvobození a mohli hledat vhodné postupy a strategie pokroku. Takže osvobozující moudrost má dvě dimenze, které jsou mimo obyčejné vědění: za prvé uznává svobodu jako etickou hodnotu prožívání, za druhé uznává osvobozování jako etickou normu jednání. A obě dimenze. V abhidhammě je takto pojatá moudrost nazývaná *paññá*. To nejzákladnější jsou vzájemně propojeny v celostním pojetí moudrosti, které je velmi výjimečné a mimořádné paradigma Dhammy, z něhož jsou odvozena všechna další paradigmatata abhidhammy, je matice nazývaná „Čtyři ušlechtilé pravdy“. Tyto čtyři pravdy jsou v následující matici definovány svými vzájemnými vztahy jakožto neoddělitelné součásti jednoho celku:



Zdrojem utrpení jsou různé formy chtivosti, nenávisti a zaslepenosti. V našich přítomných úvahách se pracujeme k takové moudrosti, *paññá*, která umožňuje celkové vyjasnění veškeré zaslepenosti. Dva základní objevy považujeme pro tento účel za stěžejní: za prvé musíme najít v kruhu opakovaného utrpení ta místa, na kterých je možno provádět změny; za druhé musíme najít metodu pro identifikování zdrojů utrpení a pro jejich nahrazování podmínkami pro zdravý, prospěšný a blahodárný vývoj. Toho je dosahováno

technikou důkladného pojmání a moudrého uvažování, nazývanou *joniso manasikára*. Tato technika, jejíž praktický nácvik je na závěru této kapitoly, převádí *paññá* do jednání a je takto základem všech strategií Dhammy.

Moudrý a všeobšáhly pohled *paññá* není odvozen ze zlomků vědění složeného z izolovaných zkušeností a dat o nich; *paññá* je globálním poznáním interakcí a vztahů integrovaných do multidimensionální matice vědění. Uvedené „Čtyři ušlechtilé pravdy“ jsou takovouto nedělitelnou maticí vědění. Takže když je pochopen vztah utrpení a příčiny utrpení jako opakující se kruh, který vzniká v závislosti na podmínkách, jsou poznány nejen první dvě ze čtyř pravd. Třetí pravda možnosti osvobození od utrpení, jakož i čtvrtá pravda dosahování svobody, pokud k tomu uplatníme vhodnou strategii, jsou rovněž obsaženy v tomto základním paradigmatu abhidhammy, které historický Buddha učil jako vůbec první.¹⁸

Místo, na kterém je pro každou osobu možné v jakékoliv situaci zastavit neustálé opakování utrpení a zasít semeno štěstí, je v našem psychotopu. A tam lze použít vhodnou strategii – pokud jsme ovšem schopni ve všímavém odstupu pro to získat potřebný prostor. Pak můžeme překonat podmíněnost, která přináší utrpení. Přesněji řečeno: dokážeme prolomit kruh a vyjít z něj tím, že si všímavím uvědomujeme všechny ty neblahodárné programy vnímání a jednání, které dosud běžely automaticky a nevědomě. Pak i jednou dokážeme tyto programy zastavit a nahradit je jinými, realističtějšími a blahodárnějšími. K tomu samozřejmě potřebujeme realistické vnímání, které není zkresleno a křiveno chtivostí a nenávistí, které je nezamřeno. Blahodárné je takové jednání, které není pokaženo zaslepeností, protože vychází z nezaujatého vnímání. Jednání, které je řízené štedrostí místo chtivosti a smířlivostí místo nenávisti, je blahodárně harmonizující

¹⁸ Obsahově podrobný výklad matice nazývané „Čtyři ušlechtilé pravdy“ podává Nyánatilo-ka: Slovo Buddhovo (Stratos, Praha 1993). Vůbec první Buddhova promluva Dhamma-čakkapavattana Sutta (doslova: Roztočení kola Dhammy), ve které vysvětluje praktické použití matice čtyř pravd, je přeložena s podrobným výkladem v učebnici M. Frýba: Páli – jazyk, texty, kultura (Masarykova Univerzita, Brno 1998, str. 169–179). Toto je dosud jediný překlad přímo z páli bez komolení matice čtyř pravd; ostatní dostupné verze tohoto textu v češtině – ač někteří z jejich překladatelů tvrdí, že je vypracovali dle páli – mají syntaxi starých anglických překladů včetně v nich obvyklých chybných interpretací.

pro náš psychotop, jakož i prospěšné pro všechny ostatní psychotopy. Blahodárné (*kusala*) je nezaslepené, realistické a proto dovedné a etické. Za tímto účelem toho vzniká zcela konkrétní úkol rozvíjet strategie kotvené v realitě, strategie štedrosti a sympatie. A k tomu je zapotřebí jasné vidění skutečnosti, pohled skrze průzračné čočky moudrosti, kterým se říká matice.

Matice vědění

Matice něco pojímá, objímá, nabírá to do sebe, jako se do nádoby nabírá její obsah. Matice tak dává základní formu, která může být dále rozvíjena. Příklady matic, které obsahují něco základního nehotového a proměňují to v něco dokončeného, jsou slévárenská forma na kov, forma na těsto, anebo děloha živočicha. Maticí je také řetězec chromosomů v semínku, buněčném jádru, či zárodku. Tyto matice předurčují, jak bude vypadat výsledek, hotová rostlina či dospělý živočich. V abhidhammě se používají pro matice dva technické termíny: *mátika* a *joni*. Pro naše strategie Dhammy se omezíme na termín *joni*, který v jazyce páli doslova znamená „lůno“, „děloha“, „zdroj“, „původ“ nebo „základ“. *Joni* je základem či zdrojem, z něhož se něco členitého, plně vyspělého a dokonalého rozvíjí. Je to matice, která obsahuje předpoklady, v semenu či zárodku dokládá či klade základy pro to, co se z toho dělá.

Přídavné jméno *joniso* znamená „na základ vztažené“ či „důkladné“, „jako děloha úplně objímající“ a tudíž realisticky moudré – protože bere důkladně v úvahu úplnost všech zdrojových podmínek. *Ajoniso* znamená naopak „realitě odcizené“, povrchní, nesprávné a nemoudré. *Joni* a *ajoni* jsou ukazateli a známkami realisticky moudrého versus povrchně nesprávného pojmání ve všech stavech vědomí. To si už umíte představit, milý čtenáři, milá čtenářko, jak důležité je umět zacházet s *joni*, když chcete zrod moudrosti, anebo se nechcete dostat do jiného stavu nemoudrými změnami vědomí.

Joni jsou matice vědění vedoucího k moudrosti. Pojmové souvislosti každodenní mluvy tvoří též matice, které mohou být dále upřesňovány tím, že jsou podřízeny vztahům vědeckého pojmosloví. Takto je pojůmům určeno místo v jasně utříděném systému, který jim

dává jednoznačnost. Tím jsou definovány ale jen z jednoho hlediska. Skutečnost však není v tomto smyslu jednoznačná, vzájemné vztahy mezi fakty nejsou jen racionální. Čím jednoznačnější jsou pojmy racionálních údajů o skutečnosti, tím méně odpovídají rozmanitosti života. Jsou méně platné, jejich validita je omezena. Obzvláště vědy o člověku a ty, které se zabývají procesy života, musí připouštět, že dosahují jen jistého stupně validity. Tomu se snaží vědci odpomoci tím, že zavádějí stále větší množství pojmů a snaží se je ospravedlnit velkou kvantitou údajů, zpracovávaných jako počítačová data. Kvality skutečnosti a vztahy mezi fakty, které nelze kvantifikovat, jsou zanedbávány. Ať je tomu jakkoliv, ani pojmy běžné mluvy, ani vědecké pojmosloví nejsou žádnými dobrými maticemi pro účely moudrosti.

Jednostranné vylepšování racionality vědění jde na úkor celostního chápání skutečnosti a vede k zakrnění prožitkového poznání. Prožitkové poznání a celostní chápání skutečnosti jsou nezbytné pro moudré jednání, jak jsme si v základě již ujasnili při provádění experimentu na začátku této kapitoly. V poslední kapitole si opět provedeme experiment, který nám pomůže získat celostní a prožíváním podložené poznání našeho pokroku při práci s touto knihou. Věřím, milá čtenářko, milý čtenáři, že tento pokrok bude spíš výsledkem hravého experimentování v pravém slova smyslu – nikoliv tedy křečovitěho šprtání a mechanického provádění experimentů, v něž povětšinou degenerovalo akademické provozování vědy ve dvacátém století.

Tuto problematiku si i v rámci vědy uvědomovali někteří vyjímeční myslitelé. Dvě oblasti se při tom projevíly plodně: výzkum mýtů a kybernetické modelování v rámci obecné teorie systémů. Už koncem devatenáctého století ukázal Sigmund Freud jakou hodnotu mají mýty a pohádky pro pochopení a léčivé měnění psychologických souvislostí – tedy jak s nimi pracovat způsobem podobným abhidhammickému používání matic. Mýty a pohádky jsou užitečné nástroje pro úklid vnitřní domácnosti našeho psychotopu, nejsou ale maticemi emancipační moudrosti. Při emancipaci dle abhidhammy nejde jen o obsahy mysli. Matice moudrosti musí dokázat zachytit nejen struktury a procesy mysli, ale též dynamiku emancipačních postupů. To však žádná vědecká disciplína, ani výklad mýtů nedokáže. Psychoterapii sloužící psychologické teorie – i když pracují s maticemi mýtů a využívají kybernetické principy řízení a změny systémů

– se omezují na řešení problémů a léčbu mysli. O rozvíjení moudrosti či dokonce zřeteli k etice tam však není řeči.¹⁹

Jak si můžeme všimnout, je v naší knize často používána metafora mysli jako živého počítače – bio-computer. A opravdu to byly vědecké disciplíny v oboru počítačů, které otevřely vzdělaným lidem naší civilizace možnosti chápat abhidhammu jako metodiku zvládnání života. Lze tedy shrnout, že věda o procesech řízení v inteligentních systémech, postupech řešení problémů a vytváření podmínek pro efektivnější fungování se opravdu velmi blíží tomu, co je v srdci Buddhovy emancipační nauky Dhammy. Avšak mysl člověka, jeho prožívání, vědění a jednání nelze redukovat na funkce technicky proveditelné v systémech počítačů – stejně jako se nezdařilo vědě devatenáctého století zredukovat lidský organismus na strojovou mechaniku. Postupně budeme objevovat při rozvíjení strategií Dhammy, v čem matice abhidhammy přesahují možnosti všech dosud uvedených přístupů. Abhidhamma nás totiž neomezuje na pouhé vědění, když chceme emancipačně přetvářet prožívání a jednání.

Podmíněné vznikání

Věnujme nyní pozornost jedné konkrétní matici emancipační moudrosti. V abhidhammické terminologii se nazývá *patičča-samuppáda* neboli podmíněné vznikání. Je to matice, kterou můžeme zachytit kruh utrpení analyticky a potom na něj pohlédnout skrze matici čtyř ušlechtilých pravd jako na něco, co lze překonat. Opakovaný vznik utrpení je celý zachycen cirkulárním paradigmatickým *patičča-samuppáda*, které má dvanáct polí – z didaktických důvodů se zpočátku nebudeme zabývat jimi všemi. Nejprve budeme analyzovat relativitu jenom těch polí, z nichž lze přímo získat volný prostor pro ta nejdůležitější emancipační rozhodnutí, která nás vyvedou ven z kruhu. Kompletní proniknutí všech dvanácti členů matice podmíněného vznikání je tak jako tak možné jen ve velmi pokročilé meditaci vzhledu, jak

¹⁹ Těmto otázkám vědeckého přístupu k vědění, prožívání, jednání a etické determinace jsou věnovány první čtyři kapitoly knihy M. Frýba: *The Art of Happiness* (Shambhala Publications, Boston & London 1989) a *Anleitung zum Glücklichsein, die Psychologie des Abhidhamma* (Verlag Bauer, Freiburg 1987).

uvidíme v poslední kapitole. A takový pokrok předpokládá zevrubné studium abhidhammy. Pak je meditační proniknutí zároveň překonáním a opuštěním celého toho poznaného utrpení. Když je moudrostí proniknut kruh utrpení a prožívána touha po nepodmíněné svobodě, pak se otvírají neomezené možnosti volby. Emancipovaná vůle je svobodná a transcenduje podmíněné vznikání.

Každá situace, ve které se kdy nacházím, je alespoň zčásti podmíněna mým předchozím jednáním. I ty části situace, které jsem nezapříčinil, nabývají v mém vnímání tvary, jež jsou podmíněny mými předchozími činnostmi a vjemy. Volím – dá se říci – jak tu kterou situaci pojmám, do jakých situací se vydávám, jaké situace tvořím. Toto je o něco podrobnější rozvedení dříve získaného vzhledu, že jsem stvořitelem svého světa. Z toho je též patrné, jak důležitá je volba zvyklostí vnímání, jimž se oddávám, z jakých matic se skládá uspořádání mého života. Všímavým jednáním, občasným pozastavením a poodstoupením dokážu předcházet neblahodárnému vývoji situace, anebo již rozjeté průšvihy či zádrhele přerušit. Abych dokázal zahajovat blahodárné vyvíjení, musím umět ještě něco více: každou situaci moudře pojmout prostřednictvím emancipační matice tak, aby se všechny potenciality a síly uplatnily právě pro ten hlavní účel šťastného zvládnání života (viz k tomu *Diagram 9* na dvoustránce ##). Veškerá energie a materie, z níž jsou tvořeny životní situace, je dána na mně nezávisle, avšak ty souvislosti a tvary, do nichž ony danosti pojmu, mohu sám volit. Tyto souvislosti uspořádám do matice, *joni*. Techniku volby a nasazení konkrétní *joni*, nazývanou *joniso manasikára*, budeme nacvičovat na konci této kapitoly.

Způsob mého kontaktu s vnějším světem je podmíněn maticí zvolenou v mém vnitřním světě. Tam musíme hledat *joni*, líheň svého štěstí a neštěstí. Jinými slovy, zda se mé interakce se světem rozvíjejí blaze anebo neblaze, závisí na objetí maticí, na tom, co se v ní líhne. Ještě jinak řečeno, podle abhidhammy jsme schopni volit, co bude uvnitř *joni* nastávat (*bhava*), jaké stvoření se z toho zrodí (*džáti*) v bytost vydělenou do vnějšího světa. *Diagram 3* na str. ## znázorňuje tento proces podmiňování.²⁰

²⁰ Prezentace fakt je v Diagramu 3 zjednodušena ve dvojím ohledu: Za prvé, je-li řečeno, že matice uspořádává svět, je tím míněno, že strukturuje prožitkové skutečnosti poznání

Již na první pohled zjistíme z *Diagramu 3*, že pročištěné prožívání, plně procitování života, jež není snižováno a křiveno chtivostí, nenávisť a zaslepeností, vede cestou kotvení ve skutečnosti k osvobození (*vimutti*). Každá inteligentní osoba může kultivovat své prožívání tak, aby vystoupila z opakování kruhu utrpení. Co se vše v plně prožívaném cítění (*vedaná*) děje, uvidíme při praktickém užívání radosti a rozkoše (*píti*). Nyní se budeme nejprve zabývat maticí podmíněného vznikání, kterou lze kruh utrpení vznikajícího ze žádosti (*tanhá*) v nadhledu uchopit a rozložit do jeho komponent. Jako jednoduchý celek je prožívané utrpení mohutné a zdrcující. Když ho ale rozkouskujeme, tak se nám podaří najít a odstranit příčiny utrpení. Nejdůležitější při tom je zjistit, kde jsou ty části opakovaného utrpení pospojovány – tam jsou ta místa, kde se na tu mohutnou stvůru utrpení dá nejlépe zaútočit.

Jak funguje spojení mezi vnějším a vnitřním světem, zde na místech 2, 3 a 4, jsme již začali zkoumat na *Diagramu 2*. Co se děje potom na spojeních mezi částmi 5, 6, 7 a 1, to je do značné míry determinováno, takže je to teď pro náš pokus o vystoupení z kruhu celkem bez významu. Nejzajímavější pro nás je, co se děje mezi polem 2 a 3, kde máme jistou možnost volby, jakož i obzvláště mezi 4 a 5, kde lze použitím všímavosti ovlivnit procesy pozornosti, uvědomování a rozhodování.

Podívejme se na konkrétní příklad, jak je matice znázorněná v *Diagramu 3* aplikována na skutečné situace. V následujícím vyprávění během psychoterapie shrnula svou zkušenost jedna vzdělaná mladá žena, aniž by věděla něco o paradigmatu podmíněného vznikání. (Čísla polí naší matice *Diagramu 3* byla v závorkách vložena pak později, potom co bylo s autorkou provedeno její reflektování v terapii získaného vhledu.):

(náma). Tělesné jevy (rúpa) tímto nezískávají své struktury – abhidhamma není žádný subjektivní idealismus. Vnější základna (ájatana) není nějakou „věcí o sobě“, existující nezávisle někde venku, nýbrž předmět poznávaný ve své relativitě k základně vnitřní. A právě tak vnitřní základna (ájatana) není žádný smyslový orgán z masa (hardware vnímání), nýbrž informační vstup (dvára = brána do software vnímání) – srovnej *Diagram 2* na str. ##. Za druhé, pro výklad na úrovni dosud dosaženého porozumění abhidhammá, nám postačí zjednodušená matice podmíněného vznikání kruhu utrpení. Matice patičča-samuppáda v její kompletní formě je v *Diagramu 4* na str. ##.

Kdykoliv jsem navázala vztah (3) k muži citově a společensky intenzivněji, než je obvyklé při povrchních setkáních, ukázalo se brzy, že naše rozdílná očekávání (6) nelze sloučit, což vedlo k nesázím (1). Proto jsem se rozhodla, že se už nikdy nebudu angažovat (2), anebo nanejvýš jen povrchně (3), když nebudu moci vydržet být sama (1) ... Pak jsem se seznámila s jedním velmi milým člověkem a zdálo se, že jsme spolu našli ten správný styl pro náš vztah. Mohli jsme se bavit úplně o všem, přesto to ale po jisté době dospělo zase k těm samým prožitkům (4).

Ačkoliv jsme si oba navzájem ujasnili, jaká máme přání a v jakém rozsahu (5), svá vzájemná očekávání (6) spolu často probírali (7) a dělali jasné dohody, přesto všechno docházelo opětovně ke konfliktům (1). Zcela zřejmě na základě motivů (5), které jsme si nechtěli připouštět, jsme přece jen měli další rozdílné nároky (6) jeden na druhého, ke kterým jsme se navzájem oba zkusili manipulovat (7). Až pak jednou v tvrdé hádce jsme nutili jeden druhého ke změně, tím ale byl náš vztah zničen. Dlouhé měsíce jsem pak nad ztrátou (6) tohoto člověka trpěla. Teď už je tomu víc než rok, co se snažím udělat si o tom jasno. Nechci žádné další opakování!

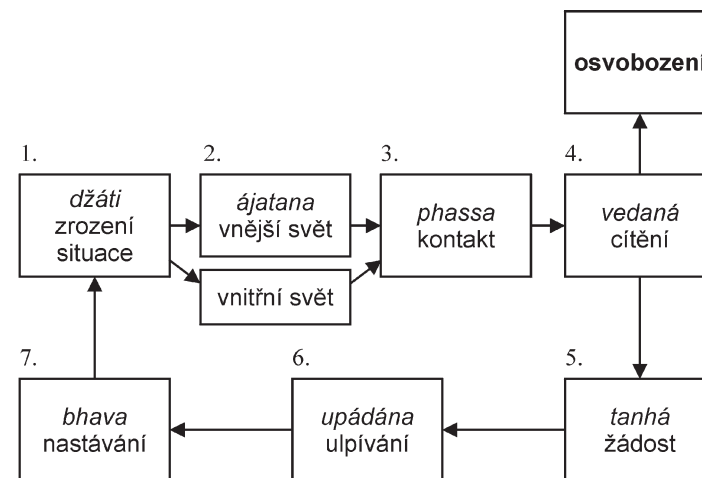


Diagram 3: Kruh utrpení.

Je velmi působivé, jak jasně autorka již v tomto svém prvním písemném líčení problému dokázala slovy vyjádřit některé z nejdůležitějších souvislostí a jak se blížila paradigmatu podmíněného vznikání, o němž tehdy ještě neměla ponětí. Dnes je ve zcela jiné situaci a byla by schopna ještě daleko přesnější analýzy. Budiž jí zde poděkováno za svolení k poněkud zkrácenému zveřejnění jejího líčení specifického problému, který je tak všeobecně lidský.

Výše uvedený příklad by ale neměl vést k přesvědčení, že lze matici podmíněného vznikání používat jen na mezilidské problémy. Všechny situace vznikají v závislosti na mnoha podmínkách a mohou být tedy měněny. Všechny vztahy, nejenom mezi lidmi, ale též vztahy k věcem vnějšího světa, jakož i postoje ke skutečnostem světa vnitřního – všechny vznikají závisle na podmínkách. Všechny vztahy, postoje a situace nás mohou věznit v kruhu utrpení, když je pojmáme nemoudře (*ajoniso manasikára*). Na druhé straně však, každá situace může být odrazovým můstkem k osvobození, když ji moudře pojme. Takže nikoliv lidé, věci a situace, s kterými zacházíme, nesou zodpovědnost za to, zda trpíme či děláme pokrok na cestě osvobození. Zodpovědný za to je *způsob, jak s nimi zacházíme*, jak je pojmáme. Pro metodický nácvik moudrého pojmání (*joniso manasikára*) jsou však některé věci a hlavně předměty myslí výhodnější než jiné, jak později uvidíme při zvažování konkrétních strategií Dhammy.

Emancipační strategie se nelze naučit naráz. Moudré pojmání je něco, k čemu se dostáváme krok za krokem po každém novém vhledu – až se nám pak podaří, že naše matice vědění je plně zakotvena ve skutečnosti, kterou objímá jako *joní*. A toto platí i pro osvojení si matice podmíněného vznikání. V knihách kánonu abhidhammy nalézáme popisy více než sta variací matice *patičča-samuppáda*, které jsou všechny kotvené v prožitkové skutečnosti, jsou tedy *joniso*. V *Diagramu 4* na str. ## je základní matice s dvanácti poli, zahrnující všechny možné variace kruhu utrpení. Kruh je uvnitř rozdělen na segmenty označené jako „přítomné plody předchozích činů“ a „přítomné činy“. Než uvedu příklady, jak studenti Dhammy a klienti satiterapie postupně objevují jednotlivá pole matice podmíněného vznikání, je nutno vysvětlit základní principy etického podmiňování činu a výsledku (*kamma-vipáka*), všeobecně u nás známého v poněkud pokroucené formě jako „karma“.

Karmickou příčinou je volní čin (*kamma*), záměr aktivně uskutečněný v jednání, cíleném mluvení, či plánujícím myšlení. Je to tedy cokoliv, o čem můžeme rozhodnout, zda to necháme anebo provedeme. V přítomnosti zde a nyní jsou to jenom ta tři pole 8, 9, 10, označená v matici podmíněného vznikání jako „přítomné činy“: 8 = žádost, která se projevuje na emocionální úrovni jako chtivost nebo nenávisť a na kognitivní úrovni působí zaslepenost; 9 = lpění, jež spočívá v očekávání, ulpívání na názorech, závislosti na smyslném požitku, jakož i setrávání v programech založených na chtivosti, nenávisti, fanatismu a zaslepenosti; 10 = nastávání, to je připravování a rozvíjení programů, které vedou k znovuzrození určité situace nebo stavu vědomí. Žádost a lpění jsou vždy karmicky neblahodárné, protože přinášejí utrpení, zapříčiňují frustrace a zklamání, čímž svírají naše prožívání. Zatímco nastávání může přinášet jak nepříjemné, tak ale i příjemné, například když je to meditativní rozvíjení (*bhávandá*) vyššího vědomí nebo vytváření a kultivování emancipačních programů. Takové nastávání však není podmiňováno žádostí.²¹

Karmické účinky (*vipáka*) jsou výsledky či plody předchozích záměrů, žádostí, lpění a nastávání. Tyto účinky jsou následky, na kterých se už nedá nic změnit. Takovýmto následkem je nepříjemné citění (*vedaná*), když karmická příčina byla spojena s chtivostí anebo nenávistí a tudíž nedovedná a neetická (*akusala*). Záměry, jež jsou bez chtivosti či bez nenávisti, přinášejí jako výsledek příjemné nebo neutrální účinky. Karmické účinky jsou tedy plody příčin, které se zachovávají jakožto formace (*sankhára*) myslí a těla, podmiňovány zaslepeností a ignorancí (*avidžžá*), pokračováním toho, co bylo v minulosti.

Na minulosti se nedá nic změnit, protože minulost už minula. Jak banálně to zní! A přesto prokazuje ve své praxi tolik vědců, psychologů, psychiatrů, pedagogů, že tuto pravdu neumí přijmout. Zrovna tak nelze měnit budoucnost, protože ta ještě nenastala. Jediné, co můžeme změnit, je přítomnost. V přítomnosti můžeme vytvářet podmínky pro nastávání budoucí pohody a štěstí, jakož i odstraňovat karmické

²¹ Při meditativním rozvíjení vůle (*virija*) je prožívání chráněno před neblahými vlivy žádosti (t.j. před vznikáním chtivosti či nenávisti) všímavostí (*sati*) a nevede k nastávání utrpení. Jak probíhá nastávání (*bhava*) šťastného a emancipovaného prožívání, je vysvětleno v podkapitole *Vůle: záměr, rozhodnutí, úsilí* na str. ##.

příčiny vedoucí k podmíněnému vzniku utrpení. Toto znamená překonávat zaslepenost a ignoranci rozvíjením *paññá*, tedy praktické životní moudrosti, odstraňovat chtivost pěstováním velkorysosti a štědrosti (*dána*), rozpouštět nenávisť solidárností a nenásilností (*ahimsa*).

Vhledy a poznání získané v každodenním životě se sice vztahují na přímo prožívané, jsou ale většinou obsaženy ve slovech a myšlenkách. Vědění zprostředkované pouhými slovy má menší působnost než vědění spojené se skutky faktů. Rovněž vaše vědění o podmíněném vznikání bude, milá čtenářko, milý čtenáři, daleko efektivnější, když jej budete objevovat ve vztahu k faktům vašeho vlastního života. Snad vás k tomu povzbudí několik následujících líčení, která jsem získal od svých pacientů, studentů a přátel.

V příjemné satiterapeutické situaci nedochází k žádnému interpretování toho, co pacient vypráví a přitom znovuprožívá. To mu umožňuje zabývat se klidně a bez obav z terapeutova hodnocení i těmi nejtrapnějšími prožitky jak z minulosti, tak i ze současného prožívání. Zpravidla neprožíváme jako příjemné, když hledíme do svého nitra a při tom se nám vynořují věci, které bychom raději navždy zapomněli – obzvláště když ani pořádně nevíme, jak bychom se s nimi mohli vypořádat. Nejen u pacientů je běžné, že se zpočátku snaží ospravedlnovat vše, za co se stydí, zdůvodňovat to jako nutné reakce, které byly determinovány vnějšími stimuly. Vlastním lidským motivům je přiznávána jen malá hodnota a pro veškeré chování a utrpení jsou hledány objektivní příčiny někde venku. To je zcela pochopitelné u všech, kdo neumí své prožívání moudře pojímat. Komu je cítění ohrožením, je ochoten svému prožívání – podobně jako stoupenci kvantitativní a kognitivní psychologie – přiřknout nanejvýš jen statisticky intervenující funkci organismu či kognice v zákonitostech stimulů a reakcí.²²

Když ale učitel Dhammy nebo satiterapeut – narozdíl od většiny učitelů, rodičů, kolegů i představených – nevyužívá přípuštění chyb a sdílené pocity viny pro dosažení nějakých cílů, mizí obavy spojené s připouštěním vlastní zodpovědnosti a hledáním příčin utrpení u sebe sama. S přibýváním důvěry v učitele Dhammy a v postupy satite-

rapie roste zpravidla i důvěra ve vlastní emancipační tendence – i zde je to kriticky prověřující důvěra (*saddhá*) – a odvaha vypořádat se se skutečností. Při tomto vypořádávání dochází ke směně paradigmatu, to znamená, že jsou používána nová měřítka hodnocení a otevírány možnosti pro použití nových matic pojmání skutečnosti.

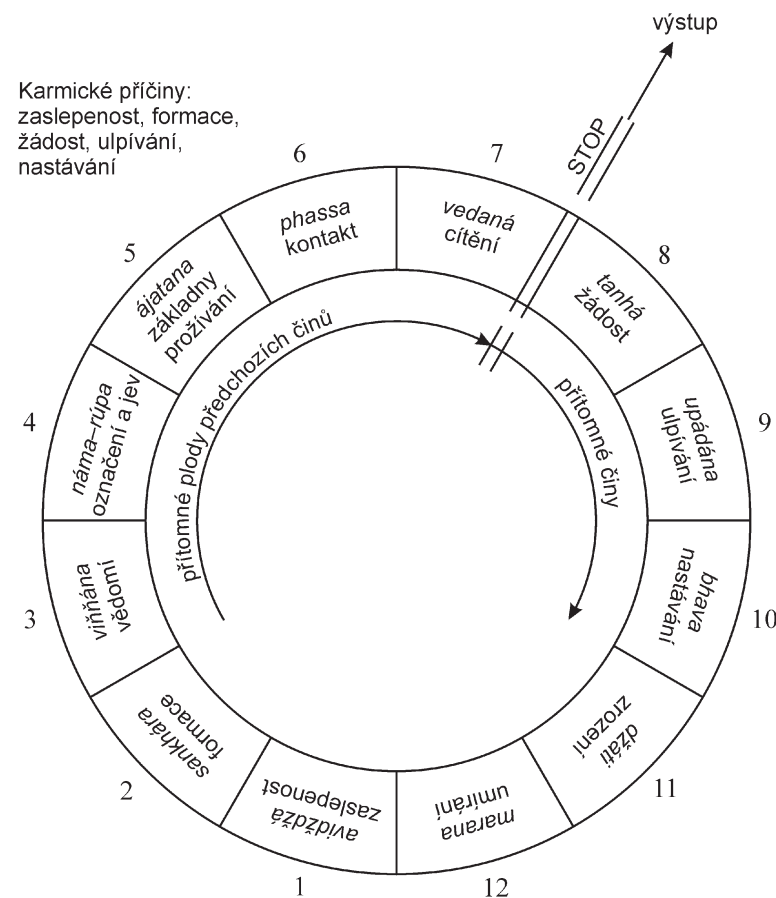


Diagram 4: Základní matice podmíněného vznikání (paṭiṭṭhā-samuppāda).

²² Paradigmata S-R (stimulus-reakce) a S-O-R (O pro organismus) jsou základem zastaralé behavioristické a kognitivní psychologie.

Jakmile si člověk jednou všimne, že jak vnější tak i vnitřní základny (v *Diagramu 4* je to *ájatana 5*) musí být aktuálně k dispozici, aby mohlo vzniknout vědomí kontaktu (*phassa 6*), jež má určitou kvalitu cítění (*vedaná 7*), na kterou může ale nemusí reagovat, tak už není pasivně trpícím pacientem. Není už vydán na pospas automatismu, v němž negativní či nepříjemné cítění přímo podmiňuje následující žádost (*tanhá 8*) v její negativní formě nenávisti neboli chtění zničit onu vnější základnu, kterou by byl dříve považoval za příčinu nepříjemného. Člověk, který už dokáže pojímat tato rozlišení, se zbavil značné části podmínek zaslepenosti (*avidžďá 1*). Nyní už je schopný aktivně volit svůj vnitřní přístup. Například místo aby byl obětí pasivně útrpných prožitků jako: „Nespolehlivost tohoto medikamentu mne rozčiluje, tak ho vyhodím!“ nebo „Když budu mít ještě tento přístroj, tak budu se svou domácností zcela spokojená!“ začne v podobných situacích aktivně volit daleko diferencovanější prožívání, například: „Tento medikament neúčinkuje jak očekávám, zjistím tedy, jak jej užívat efektivněji.“ nebo „Má touha po uspokojení v domácnosti mne žene k hromadění stále více přístrojů.“ A v tom už je poznání, které umožňuje emancipaci.

Takto si začínáme všimnat, že vnitřní základna prožívání (*ájatana 5*), která spočívá v očekáváních, v přístupech k věci a v postojích, je spolurozhodující při vzniku kontaktu (*phassa 6*) a při určování kvality cítění (*vedaná 7*). Později si všimneme i toho, že žádost (*tanhá 8*) po tom, co je příjemné, vede k ulpívání (*upádána 9*), jako si toho všimla ona mladá žena, jejíž vylíčení vývoje poznání bylo výše citováno v souvislostech *Diagramu 3*. Pak je možné si všimnout, že ulpíváním podmiňujeme znovu a znovu stejné nastávání (*bhava 10*), jež vede k opakovanému zrodu (*džáti 11*) situací, v nichž trpíme. A dospět k poznání, že musí jednou umřít (*marana 12*) vše, co se zrodilo, je už jen otázkou času. A když kruh opakovaného znovuumírání není proniknut moudrostí, tak je úmrtím podmíněno další pokračování zaslepenosti (*avidžďá 1*), která umožňuje další znovuvznikání formací (*sankhára 2*). Tyto formace jsou nositeli vědomí (*viňňána 3*), které odštěpí slovo od skutečnosti (*náma-rúpa 4*) a tím podmíní oddělení vnitřních a vnějších základen (*ájatana 5*), kterými je podmíněn další obdobný kontakt (*phassa 6*) a znovu stejně trpící cítění (*vedaná 7*). K těmto vhledům nepomůže žádné zaměřování pozornosti ani zvy-

šování bdělosti – jedině kultivováním všímavosti (*sati*) se stává takto moudré pojmání stále snadnějším.

Toto je zjednodušený, velmi stručný nástin cyklického procesu *patičča-samuppáda*. Ještě jednou zdůrazňuji, že účelem tohoto paradigmatu není jakýsi údajně hodnot prostý vědecký pohled, jaký je předstírán v akademické psychologii a ostatních školských vědách. Jde tu o pohled, který se explicitě váže na hodnotu svobody od utrpení. Osвобоzení je otevřeně tvrzená hodnotová orientace tohoto eticko-psychologického paradigmatu. Jeho účelem je přesně a platně pojímat zákonitosti jednak neetického a tudíž patologického podmiňování prožitků, jednak ale též ukázat, jak neetické a patologické lze rozbít všímavostí a nahradit vhladem, na jehož základě se pak ve strategiích Dhammy vytvářejí emancipační řídicí formace (*abhisankhára*).

V opakujícím se kruhu utrpení nemusí být vždy přítomno všech dvanáct článků a ne všechny z nich musí být vnímány jako od sebe oddělená pole. Rozhodující je, aby touto maticí skutečnost pojímající osoba viděla opakování, byla schopna jej poznat jako podmíněně vznikající a uniknout z něj na svobodu.

Moudré pojmání

Je možné si všimnout, že opakování – a to nejen v kruhu utrpení ale i při pronikání na svobodu – vyvíjí velkou setrvačnost a stupňuje mohutnost. Též opakování emancipačního úsilí má tedy silnou působnost. Opakované důkladné pojmání jedné a téže situace, opakované cílení pozornosti na východiska z nepříjemného a opakované zaměřování na příjemné – to jsou důležité principy emancipačního tréninku všeobecně a moudrého pojmání specificky. Čím se mysl opakovaně zabývá, k tomu inklinuje. Při praxi moudrého pojmání (*joniso manasikára*) se opakováním stále důkladněji seznamujeme s tím, co je pozoru hodné a prostupujeme stále hlouběji do nejvýznačnějších aspektů prožívané skutečnosti. Opakováním se stupňuje rozkoš pronikání.

V psychologii abhidhammy je pojmem *manasikára* označen akt věnování pozornosti a zaměření mysli na předmět. *Manasikára*

je v každém vědomí přítomný faktor myslí, který spojuje v jeden celek všechny ostatní faktory a směřuje je na předmět vědomí. Na vyšší intelektuální úrovni označuje pojem *manasikára* reflektující pojmání a zvažování. Proto je někdy sousloví *joniso manasikára* překládáno jako moudré uvažování, při čemž je zdůrazněn realistický aspekt opakované důkladnosti zachycení předmětu. *Manasikára* je ono první orientování myslí o jejím předmětu a jeho spontánní zachycení. A právě v tom je ta potíž: Ten způsob, jak je pojmáno se děje spontánně a je těžko ovlivnitelný jakýmkoliv přímým zásahem. Naše mysl má k dispozici matice, které jsou spontánně aktivovány při prvním orientačním zaměření myslí tak, jak je to návykem programováno. Abychom předešli použití nemoudře (*ajoniso*) pojímající matice a nahradili jej vybranou lepší *joní*, musíme rozbít automatismus nemoudrého programování – a to vyžaduje systematický nácvik moudrého uvažování.

Štěstí je tím hlavním cílem moudrého uvažování a my už víme, jak je štěstí podmíněno etickým neboli karmicky dovedným jednáním. Etika (*síla*) je v abhidhammě definovaná procesuálně dovednými postupy, které vedou k cíli; to nemá co činit s morálkou a moralizováním, jak si to většina lidí hned spontánně představí, když slyší o etice. Už toto samo je otázkou realisticky moudrého pojmání (*joniso manasikára*). I pro řešení zcela jednoduchých úloh v našem vnějším světě – jako třeba umístění nábytku po nastěhování, plánování dovolené v zahraničí, sestavení jídelníčku pro hostinu doma – potřebujeme důkladné zvážení, má-li být výsledek šťastný. Připomeňme si, jak nešťastní můžeme být, když zjistíme, že jsme byli při nákupu okradeni, přičemž jde třeba jen o pár korun za ovoce a zeleninu. Jak se to jen mohlo stát, když ceny byly u zboží napsány a my přece umíme násobit a sčítat. Ani zlomky ani algebra nám nejsou nic platné, když do vzorců neumíme dosadit vztah ke konkrétnímu zboží, jež jsme vybrali. Takže nejen vzorce a matice, ale též vztah k faktům je důležitý – a nám tu jde navíc o fakta našeho vnitřního světa.

Veškeré postupování stránkami této knihy bylo již – aniž bychom to tak nazývali – cvičením moudrého uvažování. Vytěžili jste tím tudíž některé podstatné předpoklady, které vám usnadní získat metodickou dovednost v postupech *joniso manasikára*. Udělejme si přehled čtyř nutných předpokladů pro praxi moudrého uvažování:

1. *Psychické síly*: vědění (*paññá*), sebedůvěra (*saddhá*), vůle (*virija*), soustředění (*samádhi*) a všímavost (*sati*), které jsou v zárodku v myslí každého zdravého člověka. Avšak jenom ten, kdo je jako takové dokáže v sobě vnímat, kultivovat a hlavně harmonizovat, je rozvine v opravdu mohutné síly. Pro každodenní užívání je důležitá obzvláště všímavost, která ve všech situacích zajišťuje vztah ke skutečnosti, jakož i vůle a důvěra, které byly zatím jen stručně zmíněny.
2. *Kritéria pro etické hodnocení*, která nám umožňují rozlišit mezi tím, co přináší utrpení a tím, co vede ke štěstí. Musíme být schopni si všimnout, že jednání motivované chtivostí, nenávistí a zaslepeností vede k utrpení. Musíme umět rozpoznat ve své myslí hlavně opačné motivy štědrosti, solidarity a moudrosti, jež jsou blahodárné. Brát na sebe utrpení – jak tomu učí některá náboženství – je hloupé oddávání se nepřijemnému, nepřinášející ani etické ani spirituální dobro. Požitek příjemného je eticky nezávadný, až teprve lpění na něm přináší utrpení.
3. *Matice emancipačního vědění*, které nám umožňují uchopit konkrétní situace celostně – a v ideálních případech vidět i jejich podmíněnosti, umožňující tak přerušit opakované utrpení. Příkladem jsou matice čtyř podkladů všímavosti (*satipatthány*): tělesné prožívání, cítění, stavy myslí, předměty vědomí; matice tří párů protikladných motivů: chtivost versus štědrost, nenávist versus solidarita, zaslepenost versus moudrost; procesuální matice kruhu podmíněného vznikání...
4. *Metaprogramy*, které umožňují volbu a uplatnění emancipačních matic (viz *Diagram 1* na str. ##) a koordinují užité programů zvládnání situací do strategií. Matice čtyř ušlechtilých pravd (na str. ##) je exemplárním rámcem metaprogramů. Každá ze strategií, jimž jsou věnovány následující kapitoly, má své vlastní meditační a racionální programy, jakož i kultivační a aplikační metaprogramy.

Podívejme se nyní v souhrnu, jaké požadavky a jaký plán má nácvik moudrého pojmání (*joniso manasikára*): Za prvé ty čtyři právě uvedené předpoklady musí být k dispozici v myslí cvičícího; za druhé postup se musí skládat z jednotlivých kroků programu, v nichž platí určité zákonitosti – tedy abhidhammická algebra; za třetí matice

moudrého pojmání musí být použitelné na konkrétní situace všedního dne. Takže potřebujeme speciální systém algebry pro moudré pojmání.

Akkhejjá – algebra moudrého pojmání

Akkhejjá jsou technické termíny abhidhammy, které označují jasně definované *prožitkové jednotky* a jejich *dovedné uchopení*; jsou to symboly kanonizované psycho-logiky a ukazatele na operace, jimiž jsou uskutečňovány změny prožívání. Jak moudré pojmání konkrétní životní situace, tak formulování matice a rozvrhnutí jejího užití ve strategii je prováděno nejjednodušeji a neúčinněji prostřednictvím *akkhejjá*. Nikdo však od vás nečeká, milý čtenáři, milá čtenářko, že se před nácvikem strategií Dhammy naučíte nazpaměť kompendium abhidhammy nebo že se zapíšete do semináře abhidhammy, kde se naučíte jak tyto strategie vytvářet a uplatňovat.²³

V následujících kapitolách této knihy jsou rozpracovány plány nácviku strategií Dhammy, které se osvědčily během více než třiceti let jejich užívání ve Švýcarsku, na Srí Lance, v Americe, jakož i u nás v srdci Evropy. Při jejich nácviku a aplikaci jsme často užívali přirovnání ke kurzu pro řidiče vozidla, jedoucího po cestách naplněného života ke stále jemnějšímu štěstí. Jako řidič potřebujete jen to nejzákladnější vědění o konstrukci a fungování svého vozidla, jež je obsaženo v této kapitole; dále postačí, když ho umíte řídit a přitom plně využívat jeho možnosti. Teď už ale máme před sebou zkušební jízdu v rámci moudrého pojmání průběhu konkrétní události. Nejprve si uděláme malou demonstraci na cizím příkladě a shrneme v přehledu, co vše máme k dispozici, načež v závěru kapitoly budeme metodicky nacvičovat sedm kroků *joniso manasikára*.

Než začneme, uděláme si jasno o cíli cvičení: Má nám umožnit uchopení skutečných událostí našeho života tak, abychom s nimi

mohli zacházet způsobem přinášejícím štěstí. Chceme se naučit vidět prožitky každodenní skutečnosti moudře a důkladně tak, abychom poznali hlubší zákonitosti a z tohoto poznání rozvrhli ten nejlepší možný způsob jak dále jednat. Vždyť už vlastně máme jedno takové cvičení za sebou – zkusili jsme již uplatnit v pojmání skutečnosti vysoce komplexní (dvanáctičlennou!) matici podmíněného vznikání. Rámcové cvičení moudrého pojmání začíná s daleko jednodušší maticí podmíněného vznikání, která má jen tři opakované členy:

Začátek nepříjemného případu.

Lpění, to je zanedbání možnosti zastavit, co se rozbíhá a děje.

Konec, to je dotažení a zkompletování události.

Začátek nového opakování toho samého je již obsažen ve zkompletování události.

Ačkoliv se takovýto průběh nespočetně často každý den opakuje, bude mít ten, kdo nemá zkušenost s reflektováním průběhu události, asi jistě potíže, než se mu poprvé podaří určit, co patří do kterého ze tří členů. Obtíže vzniknou do té míry, do jaké jsme naprogramováni jen získat „informace“, to je sbírat kvanta dat roztržitého vědění (*papaňča*) bez jejich kvalitativních souvislostí poznávaných maticemi moudrosti (*paňňá*). Abychom si lépe uvědomili rozdíl mezi tím, co je tak zvaná normální informovanost a co je moudrost užívající *akkhejjá*, porovnáme si tři následující možnosti pojmání té samé události:

1. a) Pepa a Fanda jdou na houby
b) Pepa vidí hříbek
c) Fanda ten hříbek sebere
d) Pepa ho ale viděl první a začne se hádat
e) Fanda hřib nedá ale dostane facku
f) Pepa slaví vítězství
g) Fanda připravuje pomstu
a) Pepa a Fanda jdou na houby

2. A rozdílný pohled na věc
B hádka
C bitva
D požitek vítězství a plánování pomsty

²³ Jsou ale i tací, kteří tak učinili a přihlásili se do kurzů abhidhammy, které u nás pravidelně pořádají skupiny Bodhi, od nichž lze získat další informace na adresách:
Bodhi Brno, MBNF, Zelný trh 12, 60200 Brno, e-mail: mbnf@seznam.cz
Bodhi Olomouc, Stiborova 5, 77900 Olomouc, e-mail: bodhiol@seznam.cz
Bodhi Praha, Kolbenova 37/4, 19800 Praha 9, e-mail: bodhipraha@atlas.cz

3. A rozdílný pohled na věc
- B rozvíjení konfliktu
- C rozdílný pohled na věc

Dejte si na čas, milý čtenáři, milá čtenářko, při zjišťování, v čem všem se tyto tři způsoby pojmání liší a který z nich vám nejlépe sedne. Anebo máte čtvrtou, lepší možnost?

Samozřejmě můžete tuto událost pojmout i dvanáctičlennou maticí podmíněného vznikání. Pro naplánování a rozvrhnutí strategie Dhammy, vhodné pro právě tuto situaci, můžete použít též jednodušší matici, například jednu z těch, jež jsou uvedeny pro strategie solidarity ve 3. kapitole. Nic vám přece nebrání v tom, právě teď prolistovat 3. kapitulu a tam se podívat hlavně na čtyři matice používané při moudrém průzkumu (*vímamsá*) na str. ##, než budete zde číst dále.

A snad si ještě pamatujete, co vše bylo řečeno o čtyřech nutných předpokladech pro praxi moudrého uvažování:

1. Psychické síly: vědění (*paññá*), sebedůvěra (*saddhā*), vůle (*virija*), soustředění (*samādhi*) a všímavost (*sati*)
2. Kritéria pro etické hodnocení
3. Matice moudrého pojmání
4. Metaprogramy pro volbu a uplatnění emancipačních matic ve strategiích.

Kdybychom použili jednostranně vědecký přístup, který nadhodnocuje důležitost vědění, řekli bychom, že matice jsou nejdůležitějším předpokladem, protože organizují *akkhejjá*, jakožto softwarové elementy strategií, jimiž je možno kognitivně uchopit i všechny ostatní předpoklady. A toto by už byl příklad jednostrannosti pojmání, zanedbávajícího vyvážení psychických sil, které představují parametry hardware naší mysli, jakož i etického citění, které je přepínačem motivace. Dalo by se též říci, že strategie jsou programy, vědění jak je užívat jsou metaprogramy a *akkhejjá* jsou elementy programovacího jazyku. I když nemusíme sami psát programy, které používáme při praxi Dhammy, malou násobilku a snad i trojčlenku a základní algebru bychom znát měli. Matice a *akkhejjá* jsou tak elementární pro algebru moudrého pojmání vnitřních skutečností, jako je Pythagorova věta nebo $(a+b)^2 = a^2+2ab+b^2$ pro zpracování vnějších dat. Ačkoliv

naučit se algebru *joniso manasikāra* je méně náročné než naučit se malou násobilku, vyžaduje to přece jen trošičku vytrvalosti.

Principy moudrého důkladného zvažování souhlasí do jisté míry s tak zvaným selským rozumem pro zdravý přístup k životu: 1) ulpívání brzdí, 2) překrucování mate, 3) potlačování připravuje výbuchy, 4) zneužívání snižuje účinnost, 5) omezenecká povrchnost neulehčuje. Těchto pět nemoudrých přístupů je pravým opakem toho, oč nám jde při *joniso manasikāra*:

- 1) Pojímat právě prožívané utrpení nebo štěstí jako pomíjivé a nepřítomné ani na tom, co právě je, ani na tom, co bychom rádi měli místo toho, co nenáviděného právě je – to je princip moudrosti. Takto moudré pojmání nechává volnost proudu prožívání, nevede ke křečím a nezužuje naši perspektivu ani nenávidí ani chtivostí. Místo zavrtávání se „Tohle chci teď pořádně“ si říci „Každý zážitek jednou přejde a zmizí“ – to je moudré pojmání. A z toho lze snadno odvodit, že „Každé lpění vede k utrpení“, jak jsme se tím již dříve zabývali.
- 2) Nepovažovat nic vzniklého bláhově za stálé, nenalézat masochisticky zalíbení v tom, co vede k utrpení, nezkrášlovat hnusy života a neidentifikovat se s ničím jako se svým já – to je moudré pojmání. Před pokrucováním, zvráceností a podléháním iluzi stálosti, zalíbení, zkrášlování a egoistické identifikace varuje abhidhamma velmi důrazně: „Tři druhy perverze jsou zvrácené vnímání, klamně vědomí a pokroucený pohled, jež se vyskytují při pojmání věcí, které jsou pomíjivé (*aničča*), útrpné (*dukkha*), bez já (*anattá*) a hnusné (*asubha*), jako kdyby byly stálé, obšťastňující, osobní a krásné.“ (*Visuddhi-Magga, XII*). Právě překonávání těchto perverzí je základním postupem osvobodování se od lpění, kterému se podrobně věnujeme při práci na strategiích moci v 5.kapitole.
- 3) Moudré pojmání používá sice pojmy, avšak vždy ve vztahu ke skutečnosti. Jakmile by byla zanedbána nebo potlačena ta „jinost“ skutečnosti, která se nehodí do jasně definovaných pojmů, bylo by toto pojmání nemoudré a vedoucí k utrpení. Při nemoudrém pojmání, které lpí na pojmech, nepřestanou existovat jím vytěsňené aspekty skutečnosti, zmizí jen vědění o nich. *Akkhejjá* jsou sice jakožto pojmy racionálně uspořádány

v maticích; racionální uspořádání vztahů mezi *akkhejjá* však nesmí být v rozporu s definováním *akkhejjá* skrze jejich vztah ke skutečným událostem, prožitkům a procesům. Při moudrém pojmání platí před vším ostatním to, jaká opravdu je pojímaná skutečnost – tím je vyloučena jakákoliv perverze pojmání. Pojmové matice nejsou skutečným faktům vnucovány, žádný aspekt skutečnosti není potlačován – tím je zaručena shoda slov se skutečností. Toto je obzvláště důležité pro strategie moci.²⁴

- 4) Abychom neztráceli přehled při zacházení s předměty našeho užívání a naší potřeby, dělí abhidhamma tradičně předměty potřeby do následujících kategorií:

A	potrava	}	předměty potřeby
B	oblečení		
C	obydlí		
D	léky		
E	ostatní předměty pro účely vzdělávání, profese, dopravy, rekreace, náboženství, kultury atd.		

Toto rozčlenění usnadňuje moudré pojmání našich potřeb a postojů, čímž jsou vytvářeny podmínky pro jejich nejlepší možné uspokojování. Je moudré bdít nad oněmi čtyřmi oblastmi potřeb tak, aby nedocházelo k bujení a odcizování účelu, jako například při obžerství nebo při zneužívání medikamentů, jež vede k zanedbávání ostatních oblastí a k utrpení.

Nejen vždy v daném přítomném momentě – i při reflektování svého celého životního stylu – je užitečné položit si otázky: Co je stravování, co je hostina, co je obžerství? K čemu a jak se šatím, zdobím, módně obdarovávám? Nevynahrazuji si tím frustrace v jiných oblastech? Je pro mě mé auto prostředkem dopravy anebo kultovním předmětem ...?

Moudré pojmání pěti kategorií předmětů našeho užívání a naší potřeby slouží nejen v rámci strategií Dhammy, už samo uvědomování potřeby a požitku chrání před frustracemi a navozuje vyvážení

²⁴ Používání *akkhejjá* je podrobně vysvětleno spolu s klíčovým kanonickým textem v 5. kapitole na str. ##. Viz též poznámku pod čarou číslo 6 na str. ##.

postojů k věcem kolem nás. Harmonie v našem nitru a vyvážení oblastí v našem psychotopu nevzniká jen záměrným navozováním, často stačí vyvarovat se zneužívání, jenom se vzdát nešikovných činů – a nenucený soulad se dostaví sám od sebe.

- 5) Nejen vztahy k věcem a k osobám mohou být moudře anebo nemoudře pojmány – to samé platí pro vztahy k idejím, citům, zábránám a zákazům, stavům vědomí, změnám vnitřním i vnějším, cílům a ideálům. Tyto abstraktní věci mohou být personifikovány nebo symbolizovány. V satiterapeutickém průzkumu psychotopu je k tomuto účelu navícována technika takzvaného gradientu vztahů.²⁵ Štěstí a utrpení závisí totiž též na tom, jak odstupňovaně, diferencovaně a inteligentně zacházíme s abstraktními věcmi, jak jemně je rozlišujeme a jak jim přiměřeně postupujeme. Netrpělivé násilnictví, hulvátská jednoduchost a omezeněcká povrchnost neulehčuje a nezrychluje řešení problémů. Zdánilivě okamžitý úspěch radikálních postupů a revolučních přístupů, je často krokem zpátky namísto slibovaného rychlého pokroku. Kvap a jednoduchost nejsou atributy *joniso manasikára*.

Moudré pojmání, abhidhamma a strategie Dhammy nejsou věci vhodné ani pro hulváty ani pro prosťáčky, jak stále znovu zjišťujete, milá čtenářko, milý čtenáři. Moudré pojmání je základní dovedností (*kosalla*) účinného zacházení s podstatnými skutečnostmi (*sabháva-dhammá*) jak při zisku tak při ztrátě (*apája*). Dovedné zacházení se ziskem (*ája-kosalla*) stupňuje vše dobré v našem psychotopu a tím vylepšuje naši schopnost žít šťastně. Ale i zacházení se ztrátami (*apája-kosalla*) má být šikovné, eticky dovedné a blahodárné (*kusala*) – toto je jedním z hlavních užití paradigmatické abhidhammy v satiterapii. Moudré pojmání (*joniso manasikára*) zahrnuje jemné a nenásilné postupy zacházení se ziskem i se ztrátou, které jsou sumárně označovány jako dovednost v prostředcích (*upája-kosalla*).

²⁵ Gradient je při tom znázorněn soustřednými kruhy, do nichž si zakresluje symboly důležitých věcí podle toho, jak jsou pro nás ústřední. Na základě takto konkretizovaného gradientu si snadno ujasníme, jak kdy vypadá naše hierarchie hodnot. Techniku gradientu vztahů popisuje Marcela Němcová: Průzkum psychotopu (Atelier satiterapie, Kodaňská 57/521, Praha 100 00).

Tato dovednost v prostředcích je velmi pěkně popsána v druhé knize kánonu Abhidhamma–Pitaka (*Vibhanga, XVI*):

A v čem spočívá dovednost při zisku (*ája-kosalla*)? Kdo věnuje pozornost těmto věcem zisku (*ája*) tak, že v něm nevznikají věci nedobré (*akusala*), jež ještě nevznikly, vzniklých věcí nedobrych se takto zbavuje; navíc věnování pozornosti těmto věcem působí, že nevzniklé věci dobré (*kusala*) vznikají a vzniklé věci dobré rostou, nabývají, zrají a dosahují kompletování. To, jak se toto děje s moudrostí, porozuměním, rozlišováním, všímáním, vhladem, pochopením, podněcováním ... bez tuposti, se správným prozkoumáváním, nepokrouceným pohledem – tak tomu se říká dovednost při zisku.

A v čem spočívá dovednost při ztrátě (*apája-kosalla*)? Kdo věnuje pozornost těmto věcem ztráty (*apája*) tak, že v něm nevznikají věci nedobré (*akusala*) ... – tomu se říká dovednost při ztrátě.

Jako dovednost ve správných prostředcích (*upája-kosalla*) pak ovšem platí to, co je moudrým porozuměním, které je kdekoliv účinné, v pravý čas, vzniká dle potřeby na místě, používá správné prostředky a postupy pro specifické rozvíjení té které věci. Všechno vědění o prostředcích a postupech je dovedností ve správných prostředcích.

To postačí jako systematické prezentování algebry *joniso manasikára*. Zkuste si všimnout, jak principy algebry moudrého pojmání pomocí *akkhejjá* platí ve všech tématech, jimiž jsme se dosud zabývali. Celá naše kniha by mohla být zapsána v jazyku této algebry, přičemž bychom mohli v jejím systému objevovat stále nové souvislosti – našim cílem je však praktická aplikace této algebry na skutečnosti každodenního života tak, aby to vedlo ke šťastnému zvládnání života.

Základní cvičení moudrého pojmání

Nyní si prakticky vyzkoušíme techniku moudrého pojmání na podkladě nepříjemné trapné události, která se skutečně stala a o níž tušíte, že mohla proběhnout dost jinak, kdybyste předem věděli, co vás čeká. Toto tušení je známkou toho, že byste už během té události ji mohli pojímat i jinak. Pro nácvik nezvolíme ale žádnou příliš obtížnou situaci. Pro první pokus si také raději nevyberte žádný

mezilidský problém, nýbrž spíše potíže s nějakým, přístrojem, zvířetem, místem či cestou k tomu místu – nějakou úplně jednoduchou mrzutost, které jste byli nedávno vystaveni. Zpřítomněte si začátek a konec té události.

Děláte-li toto cvičení ve skupině, je výhodné si krátce popovídat o každé události, kterou si vybrali jednotliví členové. Bez skupiny můžete nerušeněji proniknout hluboko do vybrané události, když si nečiníte žádné násilí a v různých variantách opakuje první rozčlenění kolikrát libo.

Tak a teď už do toho! Zaujměte pohodlnou pozici tak, abyste nebyli rušeni žádným tělesným nepohodlím. Položte si tuto knihu před sebe, abyste si mohli číst jednotlivé kroky instrukce. Nejprve se velmi zběžně podívejte na všechny kroky, na první větu každého z nich v tabulce „*Kroky moudrého pojmání*“. A teď je začněte jednotlivě provádět. Vždycky, když si přečtete jeden krok, zavřete oči a proveďte jej. Oči otevřete zase, až si budete potřebovat přečíst další krok instrukce.

Kroky moudrého pojmání
<ol style="list-style-type: none"> 1. Začátek, průběh a konec této mrzutosti. Jak to bylo? Tak: – udělám si k tomu alespoň tři obrázky jako ve filmu. <i>A provedu to teď se zavřenýma očima.</i> 2. Rychleji ještě jednou jako v prvním kroku projedu ty samé obrázky se zvukem. <i>Zavřít oči.</i> 3. Kde lze přerušit průběh této události. Ještě jednou jako v předchozím kroku to celé projedu a zkusím do průběhu vložit přestávky. <i>Zavřít oči.</i> 4. Proč jsem to tehdy v reálu nepřerušil(a)? Jaké byly důvody pokračovat stále dál? (Stačí k tomu tři nebo čtyři hesla.) Jaké byly okolnosti? Co mne teď napadá? <i>Důvody spočítat na prstech! Heslovitě si jednotlivé důvody „přilepit“ na jednotlivé prsty! – A provést to teď se zavřenýma očima.</i>

5. Řeknu si: „Tak, teď mám i o souvislostech přehled! Mám své motivy v hrsti.“ (Když zavřu v pěst prsty, na kterých je mám přilepené.) Ještě jednou to celé projedu s přestávkami, ve kterých si příjemně vždy oddychnu nad tím, že je to jen minulost.
Zavřít oči. – A provést to po etapách.
6. Ty příjemné přestávky, spojené s hlubokým výdechem, mi dávají možnost odstupu.
Zde mám možnost opakovaně rozlišit mezi příjemnou vnitřní základnou, z jejíhož stanoviska zpracovávám nepříjemnou událost, která je kdesi tam na vnější základně znovu zpřítomňovaná minulosti. Pro vychutnání tohoto rozdílu, tohoto příjemného odstupu, je dobré opakovaně několikrát přecházet či pendlovat mezi těmi dvěma. Pak si z tohoto pendlování nechám napadnout jiné kreativní zvládnutí té mrzutosti.
Zavřít oči. – A opakovaně provádět pendlování.
7. Začátek, průběh a konec – bez přestávek – jiného a lepšího rozvoje mi dává matici pro řešení takovéto události v budoucnu! Říci si: „Tak to budu umět!“
Zavřít oči. Provést a říct si pak v duchu důrazně třikrát: „Tak to budu umět!“

Odvíjel se vám spontánně jiný průběh zpracovávané události jako výsledek provádění těchto kroků techniky moudrého pojmání? Při práci ve skupině je toto tématem další výměny zkušeností. K tomu se nabízejí různé zajímavé otázky jako: Napadlo vás jen tak mimochodem použít něco z algebry *akkhejjá*, kterou jsme předtím diskutovali? Bylo vám jasné, kdy pojmáte jakou matici? Neměli jste křeč v té pěsti s motivy? Co vás teď vše napadá k celému cvičení? Vyprávějte a nebo napište líčení zpracovávané události. V čem se liší alternativní průběh od původní události?

Joniso manasikára je moudré pojmání, které probíhá na více úrovních. *Manasikára* je první orientace mysli na předmět, který se zrovna vynořil v proudu vědomí. *Manasikára* je pozornost věnovaná vybranému předmětu, se kterým se setkává, který spontánně pojímá do matice navykklého chápání. Toto pojmání a chápání může být buď povrchní a nemoudré (*ajoniso*) a tudíž vedoucí k utrpení, anebo

důkladné, dovedné a moudré (*joniso*) a tudíž vedoucí ke svobodě a štěstí. Záleží na tom, jakou matici pojmání všímavě použijeme. Nacvičovaná technika *joniso manasikára* rozděluje pojmání do kroků, které umožní přerušit nemoudré, nešikovné pojmání a nahradit jej moudrými kroky, které jsou dovedné (*kusala*). Tyto kroky samy jsou získávány ze skutečnosti průběhu události a s nimi spojených procesů mysli, které se v životě cirkulárně opakují s takovou rychlostí, že je necvičený pozorovatel většinou ani nevidí. Skutečné průběhy jsou jen pro účely nácviku rozloženy do rozlišených jednotek poznání a kroků zvládnání, nazývaných *akkhejjá*, to však neznamená, že volně plynoucí proud prožívání by jaksi byl skládán z jednotek nebo spojován maticemi. *Joniso manasikára* uvolňuje prožívání a otevírá je svobodě.

/ 2. kapitola

STRATEGIE KOTVENÍ VE SKUTEČNOSTI

Účinné jednání je možné jedině na základě nepokřiveného vnímání skutečnosti, na něž navazuje přesné myšlení, pravdivé reflektování a realistické plánování. Pravdivé výroky o skutečných událostech jsou výsledky důkladného moudrého pojmání, *joniso manasikára*, které jsme jakožto základní techniku moudrosti nacvičovali na konci první kapitoly. Moudré pojmání spojuje naši mysl s právě prožívanými okolnostmi, se skutečnými aktuální situací. V podkapitole Úrovně prožívání jsme se propracovali ke zjištění, že nejspolehlivější realitou je to, co je bezprostředně prožíváno na tělesné úrovni. Opakovaně jsme poznávali, že tělu věnovaná všímavost je klíčová pro kotvení ve skutečnosti. V ústředí našeho zájmu budou proto v této kapitole taková čtyři cvičení tělesné všímavosti, která nás vyzbrojí dovednostmi pro získávání jistoty – pro pevné zakotvení v právě aktuální skutečnosti. Na základě tohoto zakotvení ve skutečnosti budeme pak schopni realistického a účinného jednání.

Strategie kotvení ve skutečnosti jsou spojeny se všímáním, prožíváním a poznáváním. Nejsou tedy strategiemi ve vlastním slova smyslu, protože se nezabývají jednáním ve vnějších situacích, manipulováním s předměty a prováděním postupů. Jsou to strategie vnímání a zpracování výsledků poznání, které zajišťují pravdivost prožívání a tím jsou přínosem ke kultivaci štěstí. Účelem jejich nácviku je stupňovat kompetence myšlení, mluvení a jednání. Pravdivé myšlení a mluvení je pro účinné jednání užitečnější než myšlení a mluvení, které není zakotveno ve skutečnosti. Nejprve se budeme prakticky zabývat pravdivostí tělesného zakotvení a na to navážeme otázkami všímavě orientované jasnosti vědění (*sampadžaňña*), již zmiňované v předchozí kapitole.

Kotvení ve skutečnosti (*jathá-bhúta*) je charakterizováno přímou vztážeností (*jathá*) na to, co se zrovna stalo (*bhúta*), na skutečnou aktuální událost. Skutečnost sestává z procesů a podmínek, jež jsou přítomny jakožto opravdové podstatné věci (*sabháva-dhammá*). Kotvení není určováno pojmy; kotvení je prožíváno jako něco, co všechny pojmy přesahuje v pročištěném, přesném a jasném uvědomování.

Pravdivost myšlení a mluvení

Bez pravdivého mluvení a myšlení nelze pročistit prožívání. Mluvení a myšlení je pravdivé, když se vztahuje na události skutečné – nikoliv na vymyšlené – a důkladně je pojímá bez pokrucování a odhaluje skutečné vztahy. V tomto smyslu je pravdivost jedním aspektem inteligence²⁶ a prolhanost je výrazem blbosti. Když lžeme, tak je to buď ze strachu postavit se pravdě tváří v tvář, anebo jsme neschopni uchopit skutečnost takovou, jaká je. Jak nemoudré a nebezpečné je každé překroucení pravdy, si uvědomíme vždy, když se dostaneme do potíží nějakým jednáním, které vycházelo z nepravdivých výroků. Lhaním zradíme skutečnost, kterou lze tělesně prožívat jako něco, co se koná v intersubjektivně přístupné oblasti. Lhaním se osamocujeme a odcizujeme svému skutečnému životnímu podkladu.

Mluvení – stejně jako ostatní formy jazykových funkcí, například při myšlení, všímání, pamatování, porovnávání, počítání, třídění, plánování atd. – je pravdivé anebo nepravdivé podle toho, jak odpovídá skutečnosti. Pravdivost je tím narušenější, čím horší, povrchnější nebo pokroucenější vztah má řeč a myšlení ke skutečnosti. Pravdivost je tedy fundamentální vztáženost ke skutečnosti. Je to spolehlivost, s jakou lze vidět věci a události ve vztazích jejich časového, prostoroového a etického kontextu. To vše je možné díky schopnosti mysli, kterou nazýváme všímavost (*sati*). Všímavost zaznamenává skutečnosti bez měnění či pokrucování jejich spojitostí. Když je podpořena ostatními čtyřmi schopnostmi mysli (moudrostí, důvěrou, soustře-

²⁶ Inteligence je i v psychologických definicích determinována především skrze zachycení vztahů, což je též původním významem slov *inter-legere*; přičemž nejde jenom o vztah mezi pojmy, nýbrž – což je ještě důležitější – mezi pojmem a skutečností.

děním a vůlí), tak je to pravá všímavost (*sammá-sati*), která pojímá skutečnost moudře. Takovéto zaznamenávající pojmání, nazývané *vitakka*,²⁷ hraje ústřední roli ve strategiích extáze, kde spolu se všímavostí zajišťuje kotvení v předmětu meditace. Principy tohoto kotvení ve skutečnosti jsou ty samé jako principy algebry *joniso manasikára*, podrobně popsané na str. ##. Připomeňme si, co tyto principy říkají: 1) ulpívání brzdí, 2) překrucování mate, 3) potlačování připravuje výbuchy, 4) zneužívání snižuje účinnost, 5) omezená povrchnost zapřičiňuje utrpení; tyto vyjmenované příčiny utrpení jsou překonávány pravdivostí.

Při nácvičku a provádění moudrého pojmání *joniso manasikára* jsme vycházeli z toho, co je v mysli, a propracovávali se od toho k pravdivému vztahu mezi myslí a tělem (*náma-rúpa*). Strategie kotvení ve skutečnosti začínají nácvičkou a praxí všímavosti těla (*kája-gatá-sati*) a vedou ke shodě mysli a těla vycházející z tělesné skutečnosti.

Nácvička všímavosti těla

Instrukce pro cvičení všímavosti těla nevyžaduje žádná předběžná vysvětlení, protože poukazuje přímo na tělesné skutečnosti, kterým má být věnována pozornost. Jak je všímavost těla důležitá, jsme již začali poznávat, nyní jde o to, abychom ji skutečně začali nacvičovat. Nejprve si vyzkoušíme techniku všímání nádechu a výdechu, jako druhou techniku uchopení elementů, třetí bude všímání tělesných pozic a nakonec meditace kráčení.

Hlavně abychom nezapomínali, že provádíme cvičení *všímavosti* a nikoliv tělesná cvičení. Tělesné procesy, které si budeme uvědomovat při nácvičce kotvení ve skutečnosti, nesmí být rušeny žádným ovlivňováním. Všechny tělesné procesy probíhají přirozeně a my si jich jen všímáme.

²⁷ Viz definice na str. ## a Diagram 6 na str. ##.

1. Ánápána-sati: Všímavost nadechování a vydechování

Cvičíme v dobře vyvětrané místnosti, v níž nebudeme rušeni druhými lidmi, telefonáty ani ničím dalším. Kdo není zvyklý sedět se složenýma nohama na zemi, sedne si raději pohodlně na pevnou židli.

1. Sedím zpříma a uvolněně. Vnímám dotyk se zemí, uvědomuji si tlak v místech, kde jsem v kontaktu se sedadlem. Ruce mám na klíně položeny jednu na druhou. Ramena visí zcela volně.
2. Říkám si polohlasně následující rozhodnutí: „Teď budu tři minuty sedět bez pohnutí a nedělat nic jiného, než si všimnout přirozeného nadechování a vydechování.“
3. Jednou poněkud důrazněji zhluboka vydechnu. Dýchám nosem, ústa mám zavřená.
4. Když prožívám následující přirozené nadechování, říkám si v duchu: „Nadechování“.
5. Když pak prožívám následující přirozené vydechování, pokud trvá, doprovázím ho vnitřním komentářem: „Vydechování“.
6. Když zase samo přijde následující přirozené nadechování, komentuji: „Nadechování“.
7. Vyskytne-li se mezi dechy přestávka, komentuji ji tak dlouho, jak trvá. Vnitřně si říkám: „Pauza, pauza...“
8. Pokračuji ve všímání s označováním „Vydechování“ a „Nadechování“ zbývající dvě a půl minuty.

Hned teď, jakmile si opakovaně přečtete a pochopíte instrukci, vyzkoušejte si toto cvičení se zavřenýma očima.

Až cvičení ukončíte, zaznamenejte si všechny dojmy a vhledy v krátkých větách, které můžete též zapsat. Abyste přitom nacvičovali též všímavě jasné vědění (*sati-sampadžaňña*), berte v úvahu následující otázky:

- Splnil(a) jsem přibližně rozhodnutí sedět tři minuty?
- Co bylo při tomto cvičení příjemné?
- Co bylo při tomto cvičení nepříjemné?
- Nepletlo se mi označování nádechu a výdechu?

- Pohnul(a) jsem tělem? Musel(a) jsem se hýbat? Chtěl(a) jsem se hýbat?
- Přišla nějaká vyrušení? Co jsem s nimi udělal(a)?
- V které tělesné oblasti bylo prožívání nádechu a výdechu nejlepší, nejvýraznější, nejjasnější, nejintenzivnější?

Tato poslední otázka o tělesných oblastech je velmi důležitá pro váš další pokrok v tomto cvičení. Pokročilá praxe všímavosti nádechu a výdechu má dvě základní možnosti. První je, když někdo prožívá dotyk nadechovaného a vydechovaného vzduchu nejjasněji na okrajích nosních dírek nebo na hraně horního rtu. Pakliže je tomu tak u vás, je pro vás nejvýhodnější zaměřit pozornost do této oblasti a vracet se po každém vyrušení k tělesným pocitům právě v této oblasti nosních dírek. Takže vaše nosní otvory se stávají bránou meditace a fokusem vašeho kotvení v tělesné skutečnosti, což vám bude útočištěm při následujících cvičeních. Z tohoto ohniska se pak v pokročilé praxi šíří vibrace blaha a rozkoše (*pítí*) na celé tělo. U někoho je nejjasněji prožíván nádech a výdech jako vnitřní rozpínání a stahování nebo jako zvedání a klesání břišní stěny. Pakliže je tomu tak u vás, je pro vás nejvýhodnější zaměřit pozornost do této oblasti a vracet se po každém vyrušení k tělesným pocitům právě v této centrální oblasti těla.

Až si po několik minut vyzkoušíte každý z obou uvedených způsobů, jak spočívat a vracet se do jednoho z těchto dvou vymezených míst, je důležité, abyste se pro jedno z nich rozhodli: buď nos, anebo břicho. Tato volba specifického místa meditačního předmětu nemá být měněna, chceme-li dosáhnout dobrého pokroku. Zřídka kdy se stává, že někdo nevnímá jasně ani zvedání a klesání břicha ani narážení vzduchu na nosních dírkách. V takovém případě doporučuji následující předběžné cvičení; můžete si ho tak jako tak pro zajímavost vyzkoušet a podívat se, co při tom objevíte:

- Pohodlně, nejlépe v křesle, se posadím tak, aby se můj trup zakláněl asi v pětáctyřiceti stupních.
- Položím levou ruku (leváci pravou) dlaní na břicho a pozoruji, zda zvenku rukou zaznamenávám zdvihání a klesání. Pak zkusím, zda mohu zaznamenávat zdvihání a klesání zevnitř břicha bez položené ruky.

- Hodně si nasliním prst a pomažu slinami okraje nosních dírek. Několikrát se zhluboka prodlouženě nadechnu a vydechnu a snažím se na nosních dírkách poznat rozdíly vjemů při nádechu a při výdechu. Pozoruji, co tam prožívám jinak, když sliny uschnou.

Pokud vám tato pomůcka není nic platná, tak se netrapte a nesnažte se vynutit žádné zvláštní výsledky. Možná, že se vám lépe podaří třetí a čtvrté cvičení, ve kterých všímavě pojmáme změny tělesné pozice a meditativní kráčení.

Jak zacházet s vyrušeními

Abhidhammické principy zvládnutí vyrušení a všech faktorů, které kazí štěstí a působí utrpení, jsou stejné na všech úrovních – od globální politiky a ekologie až po mikroprocesy tělesného hojení a drobných počitků během meditace. Rušivé faktory ani nepotlačujeme, ani jim nedovolujeme, aby určovaly plynutí našeho prožívání.

Konkrétně při nácviku všímavosti to znamená, že zaznamenáme vyrušení, označíme ho názvem, načež se okamžitě – sice jemně, ale zcela rozhodně – vrátíme do oblasti meditačního předmětu. Teprve až je naše prožívání bezpečně zakotveno v tělesné skutečnosti, pak si můžeme dovolit při pokročilé meditaci všímavosti uchopovat poruchy jako sekundární předměty analytické meditace (viz cvičení *satipatthána-vipassaná* v 5. kapitole na str. ##). Při prvních pokusech meditovat je pro některé lidi obtížné jen úsečně zaznamenat „Porucha, porucha“ a s pevným vnitřním rozhodnutím „A teď zpátky k dýchání“ se vrátit k meditačnímu předmětu. Není divu, když jsme byli po léta normalizovaní k odevzdávání veškeré moci „těm druhým“ (lidem a věcem) nad naším prožíváním.

Nedejte se zdeptat, když se octnete v následující situaci: Provedete všechny přípravy a sednete si pohodlně, začnete s nácvikem všímavosti. Jasně, intenzivně, bez vyrušení sledujete přinejmenším sedm nádechů a osm výdechů ostřeji než kdykoliv jindy předtím – a na jednu slyšíte auto: „To mi připomíná, že nemám ještě zaplacené pojištění na tento rok, už ho zase zvýšili, jak vyjdu s rozpočtem, když chci koupit také...“ zkrátka zdlouha se vám začnou vybavovat

pragmaticky důležité myšlenky a meditace je tatam..., anebo filozoficky velmi důležitý sled idejí, avšak podobně hrabalovský: „Čím dál máme více aut, ač jsme teď už ve století počítačů, automobilový průmysl je nadále velmi mocný a působí největší ekologické škody, přestože jsou povinné katalyzátory, ale poškození životního prostředí akustickým znečištěním je nezanedbatelné, musíme proto dbát na patřičné politické akce, které v této oblasti vyžadují zcela konkrétní osvětu tak, jak jsme o tom hovořili na posledním mítinku, než se do toho zapletl xy, který zneužil moji důvěru, ale zato mám teď jasno, jak málo se člověk může spoléhat...“ Auto (ale mohlo to být i něco menšího, třeba moucha, která si vám sedla na nos) spustilo ve vaší mysli sled idejí, který zcela vynuloval meditační naladění. Pamatu-jete si své rozhodnutí cvičit všímavost. Víte, že všímavost nemá co činit s volnou asociací myšlenek, takže se opakovaně snažíte znovu a znovu začít s všímáním skutečností. Avšak marně. Nuže dobře. To se může stát.

Moudrý způsob zacházení s takto extrémní situací vyžaduje, že přijmu skutečnost takovou jaká je teď a tady, aniž bych dovolil, že poruchy budou určovat další postup. Žádná moucha a žádné auto nemá sílu zvednout mne z meditačního sedadla. Když se rozhodnu sedět deset minut, tak zůstanu sedět deset minut – i když něco nepředvídaného způsobí, že nemohu tento čas využít přesně dle svého původního rozhodnutí. Nechám vyrušení probíhat jak se vyskytují, avšak nevzdám se toho, znovu a znovu zkoušet si všimnout, zda zrovna probíhá nádech anebo výdech, jimž jsem se původně rozhodl věnovat svou pozornost; pokud se mi to vůbec nedaří, všímám si jakýchkoliv hrubějších skutečností v oblasti tělesného prožívání.²⁸

Asi každý meditující se někdy dostane do takovéto situace – i když to nemusí vždy být tak extrémní jak je zde „hrabalovsky“ popsáno, naladění pro meditaci může být zničeno do té míry, že se člověk rozhodne vzdát cvičení. Může to mít mnoho různých příčin. V rozhovorech s meditujícími zjišťuji, že nejčastější příčinou jsou příliš vysoká očekávání úspěchu. Jinými slovy, meditující je netrpělivý a rychle

²⁸ Přesně tato situace je velmi hodnotná pro kultivování „magické dráhy vůle“ (virija-id-dhipáda – viz str. ##). Jak později uvidíme z hlediska techniky postupu, kultivování vůle nevyžaduje užívání žádné hrubé síly, nýbrž vytrvalost a jemnou neodbytnost.

zapomíná fakt, že láskyplná pozornost věnovaná každému jednotlivému dechu jemně prohlubuje zakotvení ve skutečnosti tak, jako každé táhnutí pilou prohlubuje zářez v kládě, kterou chceme přeříznout – a to aniž bychom museli na pilu přitlačit.²⁹ Úplně jinou příčinou ale může být, že někteří lidé jsou obzvláště schopni zaznamenávat podrobnosti, anebo že někteří nechtějí potlačit žádnou skutečnost a proto mají potíže nechat cokoliv stranou jako pouhé vyrušení. Problémy, které z tohoto vznikají, lze řešit dovedným uchopením dvěma technikami.

První technika spočívá v tom, že „zajímavou“ poruchu označíme heslem a uděláme si s ní „dostaveníčko“ na později. Až skončíme své sezení nácviku všímavosti, vrátíme se k těmto zajímavým tématům, pustíme je pak ke slovu podrobněji a zvážíme jejich problematiku i kreativní hodnotu.

Druhá technika je zároveň prvním stádiem analytické meditace, jako třeba pojmání elementů v *satipathána-vipassaná*. Vyjdeme z výše uvedených příkladů protáhlého sledu idejí, jež byly spuštěny jednoduchým vyrušením: Hned na začátku při zaznamenání poruchy si uvědomíme, že neslyšíme žádné auto, nýbrž zvuk, se kterým asociujeme domněnku auta. Ale zrovna tak dobře to může být zvuk z magnetofonu. A podobně to je s tou mouchou, která tam vůbec nemusí být a prožitek dotyku a šmrání je třeba způsoben dopadem nějakého vznášejícího se smítka.

Nezáleží na tom, co nás vše napadá při počítání poruch, jaké předměty s nimi máme asociované a jak zajímavé jsou. Snažme se být realističtí (alespoň během cvičení všímavosti) a zaznamenávat jenom, co skutečně vnímáme: zvuky, hlasy, barvy, světla, dotyky, pachy, chutě, záměry, přání, představování, myšlení, plánování... atd. To jsou skutečné události, kterých si můžeme všimnout; je nemoudré oddávat se rozmanitosti obsahů těchto procesů; moudré je zaznamenávat jen skutečně pozorovatelné procesy a označovat je jako „slyšení, slyšení“, „plánování, plánování“, „myšlení, myšlení“, „svědění, svědění“, „záměř poškrábat se“ ... a když se přistihneme až při nevědomém škrábání se, tak zaznamenat „škrábání, škrábání“ a vrátit se co nejdříve k tomu, co vlastně chceme provádět. Znovu si začít všimnout.

²⁹ Viz podobnoství pily na str. ##.

Takto se trpělivě vracet k předmětu meditace po vyrušení – nikoliv křečovitě zamezovat vyrušením – je principiální dovedností meditace. Rovněž to neznamená po vyrušení „zase začít dýchat“, jak tomu nemoudře říkají ti, kdo se vrací k dechu tím, že si začnou dávat povely „nadechnout!“ „vydechnout!“ – neboť dokud žijeme, dýcháme. Moudřejší je položit si vnitřně otázku, co zrovna běží – a všimnout si, zda je to nádech či výdech.

„Zvedání“ a „klesání“ v pokročilém stádiu

Během dosavadního experimentování jste asi už také zjistili, která denní doba (určitě ale ne po jídle), jaké místo a jaká pozice jsou pro vás nejvhodnější. Tato zjištění jsou všeobecně užitečná pro praxi s obojím předmětem meditace – ať už v oblasti břicha, anebo v okolí nosních dírek. Pokud se na základě porovnání zřetelnosti obou předmětů rozhodnete pro pozorování událostí na okrajích nosních dírek, přeskočte následující odstavce a utvářejte svou praxi dle textu následující podkapitoly „Nádech“ a „výdech“ v pokročilém stádiu.

Při dosavadním experimentování se vám dařilo zaznamenávat zvedání a klesání břišní stěny jako výrazně odlišné události, které jsou způsobeny samovolným rozpínáním těla při nádechu a jeho přirozeným stahováním při výdechu. Aktivně nemusíme udělat nic jiného, než zaměřit pozornost do oblasti břicha; vše ostatní je pak receptivní záležitostí všímavosti. Možná, že si přitom všimnete i dalších jevů spojených s dýcháním jako například změn celkového svalového napětí, tendence houpat či kývat se nebo prožívat něco jako stoupání a sjíždění či jiné podobné vjemy a představy. Jakékoliv prozkoumávání těchto sekundárních jevů by jen brzdilo váš pokrok všímavého kotvení se v tělesné skutečnosti. Nevěnujte jim tedy žádnou zvláštní pozornost; nechejte je odpadat tam, kam patří – na okraj vašeho pole prožívání. Vaším nosičem kultivace psychických sil je proud zdvihání a klesání.

1. Sedím zpříma a uvolněně ve své navyklé meditační pozici.
2. Vnímám dotyk se zemí, uvědomuji si tlak v místech, kde jsem v kontaktu se sedadlem. Ruce mám na klíně položeny jednu na druhou. Ramena visí zcela volně. Ústa jsou zavřena, obličej uvolněný.

3. Ještě jednou zkontroluji, zda sedím tak pohodlně, aby nebyla nutná žádná změna pozice během cvičení.
4. Říkám si rozhodnutí: „Teď budu pět minut sledovat jen zvedání a klesání.“
5. Poněkud důrazněji jednou zhluboka vydechnu.
6. Když prožívám následující přirozené zvedání břicha, doprovázím ho vnitřním komentářem: „Zvedání, zvedání ...“.
7. Když pak prožívám následující přirozené klesání břicha, pokud trvá, doprovázím ho vnitřním komentářem: „Klesání, klesání...“.

Je výhodné – potom, co si vštípím celou zde napsanou instrukci – cvičit se zavřenými očima. Po uběhnutí pěti minut, respektive té doby,³⁰ po kterou se rozhodnu cvičit, ukončím meditaci tak, že zkontroluji čas, všímavě zaznamenám posledních několik zvedání a klesání, načež si uvědomím dotyk se zemí, se sedadlem, protáhnu se a změním pozici.

Až se dobře zacvičím v tomto pokročilém stádiu praxe, přeju k praxi meditace, která je popsána na následující str. ## v podkapitole Plná instrukce áná pána-sati.

„Nádech“ a „výdech“ v pokročilém stádiu

Při dosavadním experimentování se vám dařilo zaznamenávat nádech a výdech na okrajích nosních dírek, anebo na hraně horního rtu jako výrazně odlišné události, které jsou způsobeny narážením vzduchu při dýchání. (Pokud tomu tak není, vraťte se prosím na začátek předchozí podkapitoly „Zvedání“ a „klesání“ v pokročilém stádiu.) Při zaznamenávání nádechu a výdechu nemusíme aktivně dělat nic jiného, než zaměřit pozornost do oblasti nosních dírek; vše ostatní je pak receptivní záležitostí všímavosti. Možná, že si přitom všimnete i dalších jevů spojených s dýcháním jako například změn celkového svalového napětí, tendence houpat či kývat se nebo prožívat něco

³⁰ Můžeme stupňovat na deset, dvacet, třicet minut – realisticky tak, abychom své rozhodnutí mohli dobře splnit. Při cvičení ráno před snídaní nebo večer před ulehnutím ke spánku se snažíme cvičit po ideálních čtyřicet pět minut.

jako stoupání a sjíždění či jiné podobné vjemy a představy. Jakékoliv prozkoumávání těchto sekundárních jevů by jen brzdilo váš pokrok všímavého kotvení se v tělesné skutečnosti. Nevěnujte jim tedy žádnou zvláštní pozornost; nechte je odpadat tam, kam patří – na okraj vašeho pole prožívání. Vaším nosičem kultivace psychických sil je proud nádechu a výdechu.

1. Sedím zpříma a uvolněně ve své navyklé meditační pozici.
2. Vnímám dotyk se zemí, uvědomuji si tlak v místech, kde jsem v kontaktu se sedadlem. Ruce mám na klíně položeny jednu na druhou. Ramena visí zcela volně. Ústa jsou zavřena, obličej uvolněný.
3. Ještě jednou zkontroluji, zda sedím tak pohodlně, aby nebyla nutná žádná změna pozice během cvičení.
4. Říkám si rozhodnutí: „Teď budu pět minut sledovat jen nádech a výdech.“
5. Poněkud důrazněji jednou zhluboka vydechnu.
6. Když prožívám následující přirozené nadechování, doprovázím ho vnitřním komentářem: „Nádech, nádech...“
7. Když pak prožívám následující přirozené vydechování, pokud trvá, doprovázím ho vnitřním komentářem: „Výdech, výdech...“

Je výhodné – potom, co si vštípím celou zde napsanou instrukci – cvičit se zavřenýma očima. Po uběhnutí pěti minut, respektive té doby,⁵ po kterou se rozhodnu cvičit, ukončím meditaci tak, že zkontroluji čas, všímavě zaznamenám posledních několik nádechů a výdechů, načež si uvědomím dotyk se zemí, se sedadlem, protáhnu se a změním pozici.

Až se dobře zacvičím v tomto pokročilém stádiu praxe, přejdu k praxi meditace, která je popsána v následující podkapitole Plná instrukce ánápána-sati.

Plná instrukce ánápána-sati

Kdo dva týdny denně cvičí, třeba i jen pět minut, podle dosud uvedených instrukcí, by měl být bez problémů schopen zařadit do své praxe dva další elementy:

- Všímavě jasné vědění o oblastech prožívání a o přechodech mezi nimi.
- Prozkoumávání poruch jako sekundárních předmětů všímavosti a analýzy.

Při praxi dle plné instrukce platí též všechny dosud uvedené pokyny, rozdíl je především v tom, že se pokoušíme pojímat všechno prožívání mnohem důkladněji.

Jakmile zasedneme pro cvičení všímavosti, jsme v oblasti prožívání jiné, než byla ona oblast předmětů kolem nás. Naše prožívání se nyní soustředí v té nejosobnější oblasti našeho citění se ve svém těle. O tom si uděláme všímavě jasné vědění (*sampadžaňña*) tím, že své prožívání zaznamenáme vnitřní formulací následujícími slovy: „Zasedám pro praxi kotvení ve skutečnosti všímavostí těla.“ Načež provedu kroky 2 a 3 stejně jako v dosavadním cvičení.

V návaznosti na rozhodnutí (krok 4) zaznamenám s všímavě jasným věděním, že teď přecházím do vlastní oblasti primárního meditačního předmětu, to je všímavosti dýchání.

Když si během cvičení všimnu, že jsem vyrušen(a) nějakým jiným vnímáním nebo myšlením, vnitřně si řeknu: „Porucha, porucha! ... Pro toto zde nezasedám!“ Tímto zaznamenáním však již opouštíme vlastní oblast primárního meditačního předmětu, o čemž si opět vytváříme všímavě jasné vědění.

A v tomto momentě máme možnost volby – a vezte, že to je právě jen vaše vlastní volba! – přejít zpět do oblasti primárního meditačního předmětu tím, že si všimnete pocitu na nosních dírkách (anebo v pohybu břicha) a pojmenujete ho jasně: „nádech, nádech...“ nebo „výdech, výdech...“ (respektive: „zvedání, zvedání...“ nebo „klesání, klesání...“).

Ta druhá možnost volby je přejít k analytickému rozlišení, zda ono vyrušení patří do oblasti jevů tělesnosti (*rúpa*), anebo jevů myslí (*náma*) jako představování, chtění či myšlení. Všimnete si „tlak“, „pohyb“, „bolest“, „svrbění“, „tepló“ atp., pokud to je jedna z těchto tělesných věcí. Jedná-li se o vyrušení jevem myslí, všimnete si „myšlení“, „chtění“, „záměr“, „představování“ atp., *nepouštíte se však do obsahů*, které jsou v tomto myšlení, chtění atd. Jakmile si všimnete a zaznamenáte, jakým skutečným procesem jste byli vyrušeni, vrátíte se ke svému primárnímu předmětu a všímáte si procesu dýchání.

Nemá smysl spekulovat o těchto instrukcích. Než o nich začnete přemýšlet, vyzkoušejte si je prakticky a podívejte se, jak to funguje. Až budete ve svém cvičení natolik pokročili, že zvládnete zaznamenávání a rozlišování poruch a budete bez potíží schopni přecházet od jakékoliv poruchy zpět do oblasti primárního meditačního předmětu, pak budete připraveni začít s 2. cvičením všímavosti, *dhátu-manasikára*, které je základnou pro různé šamanské, magické a léčitelské praktiky. Než však začnete s tímto dalším cvičením, je nezbytně nutné zcela perfektně zvládnout techniku přechodu zpět do každodenní skutečnosti.

Při přechodu do oblasti všímání nádechu a výdechu, jakož i při přechodu do oblasti uchopování elementů (*dhátu-manasikára*), anebo do jakékoliv oblasti šamanského cestování či meditace, si musíte být jisti, že jste provedli pevné rozhodnutí, jak dlouho tam zůstanete a kdy se vrátíte do běžné skutečnosti. Proto také trénujeme takzvaného vnitřního budíka, který nám pak dává spolehlivý impuls k návratu též z oblastí, v nichž normální myšlení a chtění neexistuje. Než se ale začneme trénovat k návratu z astrálních oblastí či ze šamanského cestování, je dobré cvičit se v přesném zakončení začátečnické meditace nebo v časově určeném probouzení ze zcela normálního spánku. Rozhodnutí pro přechod či návrat do běžné skutečnosti se dělá vždy na začátku cvičení a přechod je pak proveden na jeho konci, proto si k tomu musíme dobře vštípit celou instrukci, ještě než začneme cvičit. Tato instrukce je následující:

1. Jakmile uplyne doba, pro kterou jsem se rozhodl(a) být v té dané oblasti, uvědomím si impuls, že je teď načase provést přechod. Pakliže se zrovna zabývám nějakým jiným předmětem vědomí, vrátím se okamžitě do oblasti primárního předmětu.
2. Začnu odpočítávat „count-down“, přičemž bez vyrušení všímavě sleduji deset dechů. Začínajíc výdechem zaznamenávám „Výdech, výdech... deset“, „Nádech, nádech... devět“, (respektive: „Klesání, klesání... deset“, „Zvedání, zvedání... devět“) atd.
3. Jakmile se dostanu k odpočítání dechu číslo jedna, přenesu vědomí na dotyk mezi rukama, jež spočívají v klíně jedna na druhé, uvědomím si dotyk mezi rty sevřených úst, dotyk se sedadlem a se zemí – vždy ve stejném pořadí.
4. Pak si všimnu všech ostatních tělesných pocitů, případně chuti v ústech, čichání, zvuky z okolí.

5. Otevřu oči, rozhlédnu se a řeknu si s všímavě jasným věděním „Přechod do všední skutečnosti je dokončen“.
6. Rozhodnu se protáhnout paže (či provést jiný pohyb dle vlastní volby), udělám si konkrétní představu tohoto pohybu a intenzivně procítím záměr jej provést.
7. Provedu ten pohyb, pro který jsem se rozhodl(a), a všímavě sleduji jeho průběh. Provádím i všechno další jednání pokud možno všímavě.

Takže máte teď, milý čtenáři, milá čtenářko, plnou instrukci pro meditaci všímání nádechu a výdechu. Pokud vás zajímají návazné podrobnosti této praxe, doporučuji knížku Mahási Sayadó: *Meditace všímavosti a vhledu - Základní a pokročilé stupně* (Praha 1993), pokud chcete vědět další souvislosti s metodou *satipatthána-vipassaná*, doporučuji knížku Thery Nyánaponiky: *Jádru buddhistické meditace* (Praha 1995).

2. Dhátu-manasikára: Uchopování elementů

Uchopování elementů je pokročilým cvičením všímavosti těla, jež lze smysluplně provádět jen v návaznosti na již zvládnutou techniku všímání nádechu a výdechu nebo jako návazný stupeň introspektivní analýzy třiceti dvou částí těla. Je to prostředek kotvení v tělesné skutečnosti, používaný při epistemologickém rozboru tělesnosti či „hmoty“ (*dhátu-vavatthána*) a při buddhistické tradiční terapii chorob mysli (*bhúta-vedždžakamma*). V našem použití zde se *dhátu-manasikára* vztahuje jen na pojmání čtyř základních tělesných elementů nazývaných *mahá-bhúta* – narozdíl od elementů vědomí nazývaných *viññána-dhátu* a od elementů démonického posednutí nazývaných *bhúta-gáha*. Vysvětlovat různá použití v léčbě by nás odvedlo daleko od našeho účelu všímavého zvládnutí života.³¹ Zde nám jde hlavně o to, abychom objevili, jakou ohromnou moc má přesné uchopování

³¹ Techniky tradiční buddhistické léčby a psychoterapie v transkulturním porovnání jsou podrobně vysvětleny v knize Beatrice Vogt Frýbové: *Können und Vertrauen - Das Tovil Heilritual von Sri Lanka als kultureigene Psychotherapie*, Rüegger, Zürich 1991; anglický překlad: *Skill and Trust - The Tovil Healing Ritual of Sri Lanka as Culture-Specific Psychotherapy*, VU University Press, Amsterdam 1999.

a správné označování elementů našeho prožívání – k tomu se vrátíme v podkapitole Kotvení ve skutečnosti skrze označování (na str. ##).

Když provádíme *dhātu-manasikára* v návaznosti na všímavost nadechování a vydechování, instrukce je jednoduchá. Začneme podle plné instrukce *ánápána-sati* (viz str. ##) a doplníme své rozhodnutí (krok 4) následujícím způsobem:

4. Rozhodnutí: „Teď budu třicet minut sledovat jen nádech a výdech, všechna vyrušení budu přitom uchopovat jako *dhātu*.“

Kroky 5 až 7 zůstávají stejné, avšak v návaznosti na ně vím:

8. Nevyhledávám poruchy, nýbrž vyhlížím případný výskyt *dhātu* jako na čekání.

9. Poruchu, která se sama objeví, podrobím rozlišení: „Je to element vědomí, anebo tělesný element?“

10. Pakliže je to element vědomí (myšlení, záměr, představa), vracím se hned do oblasti primárního předmětu – nádech či výdech.

11. Všimnu-li si „Tlak“, „Dotyk“, „Pevnost“, „Drsnost“, „Tvrdost“, „Tuhnutí“, „Tíže“, uvědomuji si: „Toto je *dhātu* země!“ – a setrvám u něj tak dlouho, jak trvá.

Všimnu-li si „Plynutí“, „Tekutost“, „Lepivost“, „Měkkost“, „Mazlavost“, „Slizkost“, „Soudržnost“, uvědomuji si: „Toto je *dhātu* voda!“ – a setrvám u něj tak dlouho, jak trvá.

Všimnu-li si „Pohyb“, „Let“, „Třes“, „Vibrace“, „Rozpínání“, „Rozlehlost“, „Otevřenost“, uvědomuji si: „Toto je *dhātu* vzduch!“ – a setrvám u něj tak dlouho, jak trvá.

Všimnu-li si „Teplota“, „Horko“, „Chlad“, „Mražení“, „Pálení“, „Záření“, „Blýskání“, „Třpyt“, uvědomuji si: „Toto je *dhātu* oheň!“ – a setrvám u něj tak dlouho, jak trvá.

12. V momentě, kdy je prožitek *dhātu* nejintenzivnější, snažím se jej vstřípit do paměti spolu s jeho označením. Opakovaně pendluji mezi aktuálním prožitkem a zapamatovanými vlastnostmi *dhātu*.

13. Stává-li se prožitek *dhātu* nesnesitelně silným (např. hoření nebo tvrdnutí), vrátím se rychle do oblasti primárního předmětu – nádech, výdech či zvedání, klesání.

14. Pokud byla praxe uchopování elementů příliš vzrušující nebo vyčerpávající, odpočinu si po nějakou dobu u vždy míruplné, zklidňující a obcerstvující všímavosti nádechu a výdechu.

15. Meditaci zakončuji jako vždy odpočítáním „count-down“ (viz str. ##).

Bylo by zavádějící teoretizovat či spekulovat o čtyřech „velkých elementech“, *mahá-bhúta* nebo *dhātu*, protože to jsou elementy prožívání a mohou tedy být poznány jedině přímým prožíváním. Je to s nimi stejné jako s vjemy barev; žádné teoretické vědění o fotonech či světelných vlnách nemůže vysvětlit subjektivní prožitky různých barev, neřkuli nahradit je. Pokud vás ale zajímají návazné podrobnosti praxe této meditační techniky a různé možnosti použití jejích výsledků, doporučuji přečíst si kapitoly 11 a 12 v Buddhaghosově knize *Visuddhi-Magga*.³²

3. Irijá–patha: Uvědomování polohy těla

Tato praxe je zhruba dělena na pobývání ve čtyřech základních pozicích sezení, ležení, stání a chození. Tradičně dle *Satipatthána-Sutta* je instruována hned po všímavosti nádechu a výdechu (*ánápána-sati*) ještě před postupy všímavě jasného vědění (*sampadžaňña*) a uchopování elementů (*dhātu-manasikára*). *Irijá* znamená doslovně „pohybování“ a *patha* je cesta, poloha, rozsah či způsob. Prakticky se jedná o prožitky v různých tělesných pozicích, postojích a jejich změnách. Je přirozené, že při ohýbání se vydechujeme a při nadechování napřimujeme; obtížnější pozice (například jógické ásány) zaujímáme se zadržným dechem. Různé postoje a polohy těla charakterizují různé nálady a rozpoložení mysli. Znejistěný bázlivý člověk se stahuje do jiné pozice než v jaké s jistotou trůní sebevědomý. A obráceně též: zaujímání rozličných tělesných pozic nám zprostředkuje odlišné prožívání. Zkuste si hned teď, milá čtenářko, milý čtenáři, na půl minuty se schoulit a podezíravě se rozhlížet kolem sebe. Posadte se pak na stejnou dobu zpřímá s rukama v bok a obhlížejte svět s plným dopadem váhy vaší osobnosti.

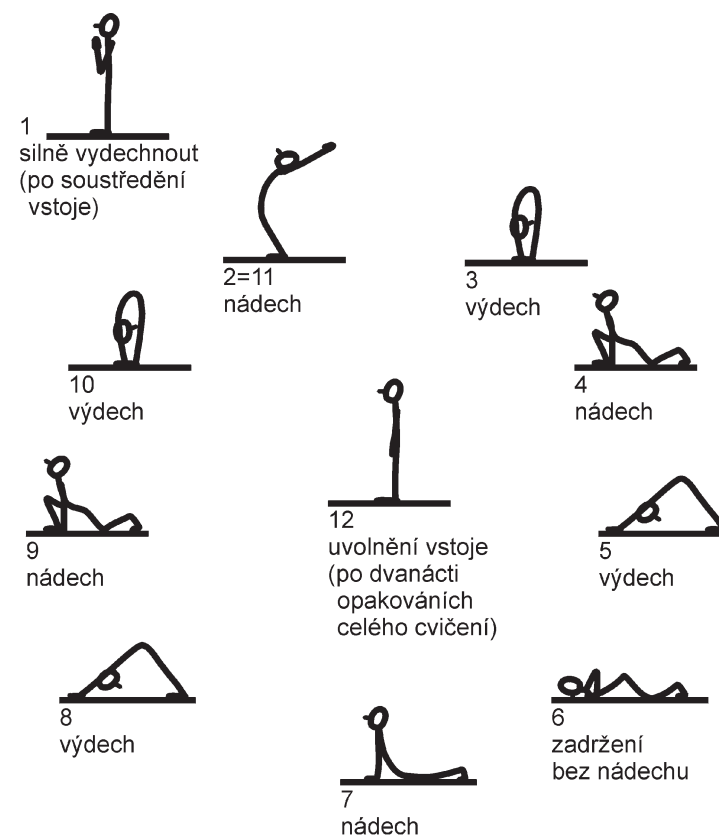
³² Anglický překlad Bhikkhu Nánamoli: *The Path of Purification*, Shambhala Publications, Berkeley 1976 nebo BPS, Kandy (Sri Lanka) 1991; německý překlad Bhikkhu Nyánatiloaka: *Der Weg zur Reinheit*, Verlag Christiani, Konstanz 1975.

Takto můžeme experimentovat ve všech čtyřech pozicích. Se zavřenými očima si lépe všimnete, jak se člověk cítí při pomalé změně ze sezení ke stání, můžete to eventuálně doplnit pomalým vzpažením; pak si pomalu klekněte, jděte na všechny čtyři a lehněte si na břicho – jak různě se cítíme ve všech těchto polohách! I vleže se člověk prožívá jinak na břiše, na boku nebo na zádech. Pakliže jste dělali jógu s dobrým učitelem, jste seznámeni se změnami stavů mysli, ke kterým dochází v různých jednotlivých pozicích (*ásana*) a gestech (*mudra*). Kromě toho existuje též dynamické cvičení, v němž je kombinováno dýchání se zaujímáním poloh těla a mysli. Toto cvičení aktivuje celé universum všímavosti těla a osvěží nás, hlavně když meditujeme v návaznosti mnoha dlouhých hodin. Více než třicet let jej vychutnávám každé ráno před snídaní – i tehdy, když mi to časově nevyhází praktikovat žádnou jinou meditaci.

Toto dynamické cvičení se jmenuje *suriya-namaskar*. Doslovně přeloženo *suriya* je „slunce“ (a sice vnitřní jak vnější) či „solární plexus“ těla; *náma* znamená „jméno“ (odvozeno od slovesa *namati*, ohýbat, skloňovat, sklánět mysl k pojmenovanému); *kar* (jako *karma*) označuje „úmyslný čin“; *namaskar* znamená též „pozdrav“. České označení tohoto cvičení jako „pozdrav slunci“ má i význam „rozptylovač zamračení“, protože uvolňuje všechny oblasti emocí, rozhání mraky nálad a vyjasňuje mysl. Jakmile *suriya-namaskar* dobře nacvičíme, dokážeme jím rozpustit jakoukoliv nepříjemnou náladu. V následujícím *Zobrazení 5* vidíme jednotlivé kroky celého pozdravu slunci.

0. Začínáme ve stoje se sepjatými rukama, při plném uvědomování dotyku s podlahou, zakotvení na Matce Zemi: „Stojím pevně a zpříma, sjednocuji všechny energie ve svých rukou.“
1. S hlubokým výdechem zamýšlím: „Pryč se starými zbytky vzduchu! Jsem prázdný, svobodný, otevřený... tak, jak to právě v této pozici cítím.“
2. S nádechem vzpažuji a ukazuji rukama do kosmu. Stojím vypjatě a pevně, tlačím solární plexus vpřed do světa...
3. S výdechem se ohýbám, uvolňuji...

Každý musí sám pro sebe objevit, jak se cítí v jednotlivých polohách a při přechodech mezi nimi. Je to otázkou inteligence těla,



Zobrazení 5: Polohy dynamického cvičení.

nikoliv nějakého takzvaně správného naučení se či nadřilování předepsaných významů. Pozdrav slunci lze přirovnat k hodině klavíru, ve které se učíme rozeznat nálady jednotlivých akordů tak, abychom pak při koncertu byli schopni je harmonicky uplatnit v celku skladby. Ani nemusí být zdůrazněno, že i při pronikání do různých sfér nálad je rozkoš zvyšována každým opakováním. A nezapomeňme, že požitek vzniká nejen v zakoušení jednotlivých akordů a melodických přechodů, ale též při vychutnávání pauz. Též při cvičení pozdravu slunci

můžeme pobýt v jednotlivých pozicích po dobu několika dechů, anebo třeba po šesti opakováních můžeme zůstat klidně stát několik minut. Každopádně po dvanáctém (či cvičíme-li méně, po posledním) opakování zůstáváme stát, abychom pozorovali, jaké všechny pocity byly tělem nabuzeny.

Po ukončení pozdravu slunci se z mnoha důvodů vyplatí zůstat nehybně stát několik minut a nejprve jen zaznamenávat:

- Stojím zpřímá?
- Mám hlavu vzhůru?
- Jsou ramena uvolněna?
- Nehoupám se či nekývám příliš v závislosti na rytmu dýchání?

Pak zaměříme pozornost výhradně na vnitřní tělesné pocity a vychutnáme ustávání všech vibrací a proudění aktivovaných během pozdravu slunci. Sebereme se – zcela doslovně – v nové vyrovnanosti.

4. Čankamana: Meditace kráčení

Stojíme zakotvení v realitě a rozhodneme se kráčet. Co se při tom stane? „Čím to je, že kráčíme?“ ptá se *Papaňča-Súdání*,³³ abhidhammický komentář, který hned též odpovídá na úrovni mikroanalýzy prožívání. Bez teorií, odpověď je dána jedním slovem – i když poněkud delším slovem složeným: *čitta-kirija-vájo-dhátu-vipphárena*, česky: činností mysli rozechvělým elementem vzduchu.

Toto je přesně zaznamenaná skutečnost, přímo prožitá v těle, pozorovaná v procesu vznikání tak, jak to brzy dokážete i vy, milá čtenářko, milý čtenáři, při troše trpělivé praxe. Abychom to nedělali příliš napínavé, či dokonce nemohli být nařčeni, že vynecháváme nějaké vysvětlení, uvedeme z komentáře maticí moudrého pojmání pro toto „vykročení“, jež následuje té jednoslovné odpovědi:

Takže cvičící chápe proces kráčení následovně: Mysl vzniká s obsahem „Chci vykročit“. Tato činnost mysli rozechvěje element vzduch (*vájo-dhátu*), tento element nachází své tělesné vyjádření (*viññatti*) ve vzniku vykročení.

³³ Do angličtiny přeložil Thera Soma: *The Way of Mindfulness*, BPS, Kandy 1981, str. 55.

Celý pohyb těla vpřed, způsobený takovouto činností mysli (*čitta-kirija*) a vibrací (*vipphárena*) elementu vzduch, se nazývá „kráčení“.

Toto bychom jako vědci přijali coby výsledek pozorování začátku kráčení, provedeného někým jiným.³⁴ Pozorování vlastního procesu kráčení nám zpřístupňuje několik oblastí prožívání, jež jsou mimo jiné velmi důležité pro šamanské a magické techniky. Tyto dalekosáhlé souvislosti jsou zde jen zmíněny: jasně všímavé prožívání jakéhokoliv pohybu prostorem, s takzvanou „tunelovou vizí“ spojené jasné vědění o „přihlednutí a odhlédnutí“, vědění o „vydání se na cestu a doražení do cíle“. Co nás na cvičení *čankamana* zajímá přede vším ostatním, je opět tělesné kotvení ve skutečnosti, které je východiskem pro otvírání ostatních oblastí prožívání.

Čankamana může sloužit mnoha různým účelům. Zábavný a poučný je záznam rozhovoru mezi účastníkem zásedu meditace všímavosti a švýcarským bačou, který se odvíjel před horskou chatou, v níž jsem tehdy zásed vedl. Bača zahnal jednu ze svých krav z chodníčku, na kterém zpomaleně všímavě jeden z účastníků zásedu kráčel, avšak zastoupil mu sám cestu, aby se ho zeptal: „Copak to tu vlastně robíte?“

„Cvičíme všímavé chození,“ byla odpověď vyslovená po zastavení chůze a malém zpoždění.

„A k čemupak je to vůbec dobrý?“ ptal se rozvážně bača svým tahavým nářečím dále.

„Abychom neměli na horské túře žádné úrazy,“ zněla obdobně zpomalená odpověď cvičícího – a zcela zřejmě spokojen šel pastevec dál svou cestou.

Nácvik všímavého kráčení se samozřejmě nedělá během horské túry – a také ne při přecházení rušné ulice. Kdo nechce přerušovat své cvičení vysvětlujícími rozhovory, dá přednost uzavřené chodbě nebo dostatečně dlouhému prostoru, například dvou sousedících

³⁴ Toto pozorování abhidhammiků je zároveň empirickým introspektivním základem pro řešení tak zvaného psychofyzického problému, který se moderní věda snaží vyřešit zvenčí a teoreticky jako například nositel Nobelovy ceny J. Eccles: *The Understanding of the Brain*, McGraw-Hill, New York 1973.

pokojů. Chodníček pro meditaci nemá být kratší než čtyři metry, ideálně deset metrů dlouhý, musí být ale přímý, abychom si při kráčení nemuseli všimnout ničeho jiného než toho, co prožíváme v nohou. Je výhodné začít s přípravným cvičením, ve kterém se věnujeme odděleně jednotlivým komponentám kráčení. Při použití v každodenních situacích se stává všímavost kráčení s rostoucí vnější náročností globálnější. Při procházce lesem se nepokoušíme všimnout si jednotlivých fází kroku, nýbrž se spokojíme se střídavým zaznamenáváním celého pohybu pravé a levé nohy. Na horské túře nebo na přechodu ulice si všimáme především vnějších nebezpečí, aniž bychom se při tom snažili trénovat nějakou analýzu prožívání či jeho kotvení ve vnitřní skutečnosti.

Přípravné cvičení pro čankamanu

1. Krátce se soustředím, stojím zpříma a spočívám pohledem na zemi asi metr a půl před sebou. Ruce mám založeny na prsou, anebo spojeny za zády.
2. Poněkud zpomalene, avšak přirozeně začnu kráčet.
3. Během kráčení zaznamenávám ten moment, kdy se noha dotkne podlahy, a označuji jej slovem „kladení“.
4. Když takto čtyřikrát projdu chodníček, změním fokus všímání na ten moment, kdy noha opouští podlahu, a označuji jej slovem „zdvihání“.
5. Po dalších čtyřech projitích se zaměřím opět na moment dotyku a označuji jej slovem „kladení“.
6. Ke konci půlhodinového cvičení se pokusím zaznamenávat oboje, „zdvihání“ i „kladení“ – bez měnění zpomaleného avšak přirozeného způsobu kráčení.

Čankamana v úplném provedení

1. Stojím zpříma, ruce mám založeny na prsou, anebo spojeny za zády. Všimám si všeho prožívání uvnitř těla a obzvláště též dotyku s podlahou.

2. Vnitřně formuluji rozhodnutí „Teď vykročím!“ a pozoruji změny v těle, jež jsou spojeny s následným provedením kroku (změna těžiště těla, pnutí v noze atd.).
3. V momentě, kdy noha opouští podlahu, zaznamenávám „zdvihání“.
4. Jakmile si všimnu nového dotyku nohy s podlahou, zaznamenávám „kladení“.
5. Pomalu ale přirozeně kráčím a zaznamenávám – pokud si těchto prožitků opravdu všimnu – „zdvihání“, „kladení“, „zdvihání“ a tak dále...
6. Kdykoliv je moje pozornost odvedena od předmětu meditace, zaznamenám „vyrušení“ a vrátím se hned ke všímání fází kroku.
7. Jakmile si začnu jasně uvědomovat i pohyb nohy vpřed, zaznamenávám „zdvihání“, „nesení“, „kladení“...
8. Kdykoliv dojdou na konec vytýčeného chodníčku, zůstanu chvíli stát a komentuji vnitřně: „Dorazil(a) jsem do cíle“.
9. Otáčím se s jasně všímavým věděním „otáčení, otáčení“, načež se znovu soustředím na provedení nové rundy začínajíc opět od 1. bodu.

Když dorazíme do cíle, můžeme si připomenout prožitky a vhledy, které jsme během kráčení zaznamenali jen jako vyrušení. Možná též, že se během cvičení těžké problémy a mohutné bytosti rozpadly do podmíněností či rozpustily v procesy, které vznikají a zanikají nebo se kladou a zdvihají. Příležitost radovat se? Proč by ne? Možná že při tom dojde i ke katarzi, následované třeba aktem tvořivosti, jako se to stalo tomu abhidhammíkovi, který pak složil následující verše (*Papaňča-Súdaní* 108):

Jako vítr koráb žene a jako šíp je střílen z luku,
tak i toto tělo kráčí, když jím hýbe větru dhátu.
Jako loutka na provázcích, tak i tělo chodí, stojí, sedí,
když jej impulsy mysli usměrňují, vedou, řídí.
Kde tu tedy najdeme bytost, která by dle svého já,
bez příčin a bez podmínek stála, seděla či kráčela?

Kotvení ve skutečnosti prostřednictvím pojmenování

Pojmenovávání prožitků je důležitým nástrojem všímavosti. Podle staré moudrosti – ostatně potvrzené též nejnovější experimentální psychologí – vnímáme i velmi podobné věci různě, pokud je různě pojmenujeme. Příklady pro znázornění je mnoho: obyvatelé tropických zemí, kteří znají sníh jen z televize, těžko rozliší mezi ledovými kroupami, zmrzlým sněhem, prašanem, břečkou atd. Eskymáci znají asi patnáct věcí, které bychom my označili jen jako různé druhy sněhu. A nemusíte být eskymáky, abyste měli potíže při rozlišování přibližně deseti druhů tropického ovoce, které vypadají jako banány, ale jmenují se velmi různě. Antropologové zjistili, že některé národy nevidí jisté barvy. Protože nemají žádné slovo pro modrou, zařazují ji buď jako černou anebo zelenou. Ve švýcarském textilním průmyslu rozlišují více než pět druhů černé, kterou v různých podnicích zcela odlišně pojmenovávají.

Akt pojmenování spojuje skutečnost a prožívání způsobem, který buduje moc slova nad věcí. Toto zdůrazňuje také lidová moudrost v pohádce o skřetovi Rumpelníkovi. Tato démonická bytost, jež je personifikací nezvyklých a ohrožujících prožitků, si s hrdinou pohádky dělá, co chce. Princezna – pro nás je to ušlechtilá pozorovatelka všímavost – získává však nad démonem moc, jakmile jej dokáže pojmenovat. A podobně jste již v předchozích cvičeních i vy, milá čtenářko, milý čtenáři, nabyli moci nad neobvyklými prožitky, které pojmenováváte například jako elementy *dhátu*. To nám dává mnohem větší moc, než pouhé označování všeho, co nepatří k primárnímu meditačnímu předmětu, jen jako „vyrušení“.

Tato moc označením či pojmenováním nám bude stále přístupnější, jak budeme zvládat další cvičení. A přitom nám bude též stále zřetelnější hodnota abhidhammických matic vědění a psycho-algebry *akkhejjá*. Nyní již dokážete vnímat na základě vlastní zkušenosti různost faktorů, které jsme na začátku kapitoly začali rozlišovat jako pravdivost, přesnost, vztaženost, správnost, spolehlivost a tělesné zakotvení ve skutečnosti.

Zkušenosti praktického cvičení všímavosti těla nám prožitkově vyjasňují významnost a důsledky tělesného zakotvení ve skutečnosti takovým způsobem, jakým to nedokáže žádná věda, pohádka,

přednáška či teorie. I čtenář, který byl schopen si zapamatovat jen zlomky toho, co bylo zprostředkováno v předchozí kapitole, je nyní schopen si vyplnit hlubším smyslem vlastního tělesného prožití to, co bylo předtím pouhým slovním věděním. Po zkušenosti praktických cvičení začínáme teď chápat, jak se náš verbálně roztržitý svět může díky tělesnému prožívání stát zase jednodušším zdravým celkem. V oblasti uvědomování tělesné skutečnosti nejsou možné žádné lži či polopravdy. Ačkoliv lze i tělem klamat, předstírané se stává pravdou, jakmile je tělesně provedeno. Nemůže být už totiž klamem, protože je ve skutečnosti tím, čím je. Pouze následující vysvětlení, úvahy a interpretace – jinými slovy, chápání této skutečnosti – může být nepravdivé nebo klamoucí; a když je pak ztracena vztaženost k tělesné skutečnosti, může být zvrácené a nemoudré. Tímto se dostáváme k tématu realistického chápání či jasně všímavého vědění. Jasně všímavé vědění sahá ještě dále než pravdivost a kotvení ve skutečnosti; přihlíží ke kontextu, bez kterého není možné emancipačně kultivovat schopnost štěstí.

Všímavost a jasné vědění při jednání

Všímavost, *sati*, zaznamenává to, co tu skutečně je; otevírá mysl pro celostní vnímání všeho právě přítomného, aniž by cokoliv vytěšňovala či vytrhávala z daných vztahů. Všímavost vede mysl ke skutečnosti, která je pojmenovávána tak, aby byla poznávána s moudrostí. *Sati* si všímá bez zasahování a jen zaznamenává. V konkrétních životních situacích však nemůžeme zůstat jen u pozorování toho, co se děje. Také se nemůžeme spoléhat jen na automatické reakce, které bychom jen zaznamenávali a pojmenovávali. Každodenní život nejen vyžaduje, aby naše prožívání bylo zakotveno ve skutečnosti a naše vědění pravdivé. Abychom mohli žít hodnotně a naplně, musíme také jednat – a sice jednat s všímavě jasným věděním (*sati-sampadžaňña*).

Abychom si užili nezměrných možností lidské existence, musíme je konkrétně využívat v průběhu šťastnéhožití. Štěstí je něco, co musíme velmi hluboce a velmi osobně chtít. Nikdo nemůže poskytnout štěstí někomu jinému. Jen když něco sami opravdu chceme, tak jsme ochotni investovat víc, než když něco děláme jenom z pocitu

povinnosti nebo jen proto, že se říká, že je to užitečné. V *Diagramu 2* (str. ##) je ukázáno, že rozhodnutí probíhá na úrovni, která je bližší tělesnému prožívání než myšlení. Během cvičení meditace kráčení jsme si prožitkově ujasnili, jak rozhodnutí jednat přechází v pohyby těla. K rozhodnutí, chtění, usilování a jednání dochází mimo oblast myšlení.

Když něco chceme a rozhodneme se o to usilovat, tak se soustředíme, abychom k tomu vynaložili všechny psychické síly: sílu vůle, důvěru, soustředění, moudrost a všímavost. Když jednáme, tak to není pouhé myšlení. Když ale chceme, aby naše jednání vedlo ke štěstí, tak musíme jednat všímavě a moudře. Takovéto specifické spojení všímavosti (*sati*) a moudrosti (*paññá*) se v terminologii abhidhammy nazývá *sampadžaňña*, což zkrátka překládáme jako jasné vědění. Různé aspekty tohoto jasného vědění už byly několikrát zmíněny. Nyní jsme praxí všímavosti těla pokročili tak daleko, že se stává smysluplným jasné vědění probrat důkladněji a systematictěji. Protože jsme si svými praktickými zkušenostmi zajistili vztaženost ke skutečnosti, nevydáváme se nebezpečí prázdného teoretizování. Přesto se ale nejprve omezíme na probírání jasného vědění při zcela jednoduchém jednání. O to snadněji pak pochopíme komplexnější jednání v rámci našeho celého psychického ekosystému. A v následující kapitole pak uvidíme, že etické principy *síla* jsou hlavním kritériem toho, jakou hodnotu pro rozvíjení štěstí mají i ta nejsložitější počínání.

Prozatím se vědomě vyhneme otázkám jasného vědění při sociálních a politických akcích. Budeme vycházet jen ze svého osobního vztahu k jakékoliv události na takřkajíc mikroanalytické úrovni. Až teprve při strategiích solidarity se odvážíme do oblasti utváření mezilidských interakcí. V následujících cvičeních se vyhneme též technikám uplatňování jasného vědění při jednání v našem vnitřním světě, které patří do strategií extáze a moci.

Než začneme se cvičením, seznámíme se s několika rozlišeními, jež nás vybaví maticemi (*joní*) pro jasné vědění. Podle abhidhammy se rozlišují čtyři druhy jasného vědění:

1. jasné vědění o oblasti prožívání (*gočara-sampadžaňña*),
2. jasné vědění o účelu (*sa-atthaka-sampadžaňña*),
3. jasné vědění o vhodnosti (*sappája-sampadžaňña*),
4. jasné vědění nezaslepenosti (*asammoha-sampadžaňña*).

1. Jasné vědění o oblasti prožívání

Při konkretizaci v různých druzích jednání je jasné vědění o oblasti prožívání rozšířením principů jasného vědění o oblasti meditace, které je v klasické literatuře abhidhammy často popisováno jako „neztracení předmětu meditace“. V rámci strategií kotvení ve skutečnosti užíváme jasné vědění o oblasti meditace, abychom zjistili a zajistili:

- a) aktuální předmět vědomí,
- b) úroveň či oblast skutečnosti, ve které se přítomná událost děje,
- c) směr změny nálady či pohybu vědomí.

Ve všech cvičeních a strategiích Dhammy je důležité, abychom dokázali zodpovědět následující otázky:

- a) Co nyní prožívám? Co je aktuálním předmětem vědomí? Je to primární předmět té meditace, již zrovna provádím?
- b) Na jaké úrovni či v jaké oblasti skutečnosti nyní prožívám? Je to událost bezprostředně tělesně prožívané skutečnosti vnějšího světa? Prožívám představovanou událost? Je to něco myšleného? Nalézám se v přípravách na meditaci? Jsem v oblasti meditačního prožívání? Jsem v procesu opouštění oblasti meditace? Orientuji se ve svém prostorovém okolí? Prožívám aktuální stav svého těla? Prožívám tělesné počítky minulé nebo budoucí (předjímané) události? Jaký prožívám stav či akt vědomí (rozhodnutí, záměr, úsilí, výdrž, změnu, průzkum, rozlišování,³⁵ zklamání, zklidnění... atd.)?
- c) Pakliže je možné odpovědět na otázku oblasti prožívání dvěma (či více) způsoby, v jakém přechodu se tedy vlastně nalézám? Kam směřuje tato aktuální změna mého prožívání?

Psychologickým pozadím různých oblastí prožívání jsme se zabývali v podkapitole Úrovně prožívání podrobněji. Zde jsme se však propracovali k jejich praktickému užívání. Podkladem našich otázek jsou matice emancipačního pojmání skutečnosti; ty nemají nic společného s vytvářením psychologických teorií nebo s tříděním jevů do scholastických kategorií. Mezi pseudoznalci oborů orientalistiky a religionistiky je rozšířeno zcestné mínění, že abhidhamma je čistě

³⁵ Tyto stavy a hnutí mysli jsou rozbírány a kultivovány jako „dráhy magického úspěchu“ (iddhi-páda) v rámci strategií moci v 5. kapitole.

intelektuální filozofickou záležitostí. Takové chybné názory mohou mít jen ti, kdo neznají praktické používání matic abhidhammy v meditaci a v postupech zvládnání každodenních situací.

Matice abhidhammy jsou vázány na jasně rozeznávané zkušenostní oblasti (*gočara*), které nelze pojímat jen omezeně psychologicky nebo eticky, jako tomu bylo například při překladu první knihy kánonu abhidhammy pod titulem *Psychologická etika buddhismu*.³⁶ Titul této první knihy *Dhammasaṅgani* doslovně znamená „systematický soubor všech jevů“ a implikuje jejich použití jako matic jasného vědění (*sampadžaṅṅa*) při pokročilém cvičení. A jako cvičiště může při tom sloužit jakékoliv prožívání. Jeden z největších soudobých mistrů meditace Thera Nyánaponika to vyjádřil následujícími slovy:

Pokud je meditační praxí všeobšáhla všímavost, jak to zde doporučujeme, tak nikdy nevzniká potřeba odložit předmět meditace, který vlastně zahrnuje úplně vše. Postupně jsou do praxe „pravé všímavosti“ vstřebávány všechny činnosti těla, mluvy i mysli, takže se nakonec vůbec nikdy nevzdáváme předmětu meditace. Do jaké míry v tom uspějeme, záleží na rostoucí duchapřítomnosti v jednotlivých situacích a na stále silnějším návyku pilné praxe. Cílem toho, kdo se cvičí v této metodě, je učinit ze života jednotu spirituální praxe a dát praxi plnokrevný život.

Oblast (*gočara*) praxe pravé všímavosti nemá žádné pevné hranice. Je to říše, která se neustále rozšiřuje na nová životní území. A právě ve vztahu k této vše zahrnující oblasti metody satipatthána, pravil mistr následující: „Co je, mniši, mnichovou vlastní oblastí (*gočara*), jeho pravým domovem? Právě tyto čtyři podklady všímavosti.“

Proto si má cvičící neustále klást otázku, řečeno slovy Šántidevy: „Jak lze cvičit všímavost za právě těchto okolností?“

A o tom, kdo si nezapomíná klást tuto otázku a kdo podle toho též jedná, lze říci, že má jasné vědění o oblasti prožívání (*gočara-sampadžaṅṅa*) v pravé všímavosti.

(Nyánaponika: *The Heart of Buddhist Meditation*, str. 50–51)

³⁶ Anglický překlad Dhammasaṅgani C. A. F. Rhys Davids: *A Buddhist Manual of Psychological Ethics*, PTS, London 1900.

2. Jasné vědění o účelu

Díky jasnému vědění o účelu jsme schopni volit přiměřené postupy a chránit se před propadnutím do nerozvážených činů. Žádné „jednání bez účelu“ neexistuje, dokud nejsme zcela osvíceni. A každé jednání je buď účelu přiměřené, anebo nepřiměřené. I kdybychom si předstírali, že „děláme jen tak“ bez účelu, znamená to jen, že si nejsme schopni připustit, proč co děláme. Možná ani neumíme své cíle pochopit; možná nejsme natolik všímaví, abychom vůbec poznali, že jednáme proti svým cílům; možná jsou to naše potlačená přání a vytěšněné či zneuznané nároky, které se nevědomky prosazují v jednání, jež dodatečně posoudíme jako iracionální a neúčelné. Může tomu být i tak, že se stydíme za to, oč nám vlastně jde, že to nechceme připustit. A možná proto dáváme přednost nejasnosti, která nás nevěděním jakoby chrání. V naší civilizaci obvyklá, „moralíne“ otrávená výchova často znemožňuje říci ano i takovým účelům, jež souvisí se zcela přirozenými životními potřebami.

Kdo pochopí, že přísné, netolerantní a netrpělivé postoje k vlastním slabostem a neúčelnostem žádným způsobem vnitřní situaci nevylepší a vedou nanejvýš k odcizování se skutečnosti, ten je schopen pokroku ve všímavosti. Neboť jen potom je možné všímavě zaznamenávat i takové záměry a účely jednání, za které se člověk normálně stydí. Kultivování laskavého a trpělivého postoje k sobě samému, jakož i k druhým, jež je podrobně rozpracováno ve strategiích solidarity, působí příznivě též na jasné vědění o účelu. Ačkoliv abhidhammické vidí účel jednoduše v pokroku na cestě pravdy k emancipaci a štěstí, je jim zcela pochopitelné, že v souvislostech mnohosti vlivů *papañči* jsou přechodně sledovány též takové účely, které jsou z hlediska vyššího principu neúčelné. V páli se jasné vědění o účelu nazývá *sa-atthaka-sampadžaṅṅa*, přičemž *attha* znamená účel, zisk, prospěch, přednost, dobro, blaho, cíl, smysl, význam. Jasné uvědomělé jednání je tedy nejen účelné a cílevědomé, nýbrž též prospěšné, výhodné, blahodárné, smysluplné a významné – především však uvážené.

Jak ale zcela konkrétně jednáme s jasným věděním o účelu a jak lze toto jasné vědění o účelu nacvičovat? Jako při všech cvičeních strategií Dhammy začínáme i zde s jednoduchými, bezproblémovými

a přehlednými postupy. Když dozraje nápad něco udělat, například někam jít, tak nemusí být okamžitě proveden v jednání. Nemusíme se přece vydávat na pospas moci nápadů. Všimavě zaznamenáme záměr (*čhanda*) a než uděláme rozhodnutí (*adhimokkha*), položíme si otázku: K čemu je to dobré, když tam půjdu, co to způsobí? Odpovídá toto zamýšlené jednání skutečně mému cíli?

Při pokročilém nácviku jasného vědění o účelu ve společenské oblasti bereme v úvahu i to, jak naše jednání či nejednání vypadá v očích ostatních lidí. Vždyť nikdo nežije sám na světě, ani nezávisle od jednání a prožívání druhých. Naše jednání či nejednání má kromě psychologického a karmického dopadu na nás i jinak vliv. Nemusíte být politicky činnou nebo jinak vůdčí osobností, milá čtenářko, milý čtenáři, a přesto se nevyhnete veřejné odezvě na vaše jednání. Vyhovět vždycky všem není možné, ale můžeme si zachovat integritu, autonomii a důstojnost, čímž se chráníme před zpochybňováním našeho jednání druhými. A toho dosáhneme právě tím, že zvažujeme účelnost vlastního jednání a předvídáme možnosti jeho působení. Je bláhové chovat se divně a pak si stěžovat na to, že lidé jsou k nám divní. Jak se může někdo divit, že na něj lidé nejsou hodní, když se chová jako rozjívené dítě, anebo jako arogantní hňup? Může se však stát, že už jenom to, že jednáme trochu jinak, než je očekáváno, vzbudí nedůvěru a podezření. Není jiné ochrany před falešným obviněním či podezříváním, než důvěra (*saddhá*) ve vlastní pravdivost a z toho pramenící vyrovnanost (*upekkhá*). To už ale předjímáme témata příští kapitoly.

Jasně vědění má samo o sobě za účel dávat nám přehled o možných výsledcích našeho jednání, jeho vyhodnocení a možnost svobodné volby. Jasným vědění o účelu se vyhýbáme nebezpečí nesmyslného tápání. Chrání nás před propadnutím náhodě, před roztržitostí a z toho vyplývajícím ochabnutím síly vůle (*virija*). Kde bychom byli vydáni na pospas náhodným popudům a slepým pudům (*ásáva*), tam nám jasné vědění umožňuje iniciativu a suverenitu.

3. Jasně vědění o vhodnosti

Každá situace a každý účel sebou nese omezení možností jak jednat, které zjišťujeme jasným vědění o vhodnosti (*sappája-sampadžaňña*). To nám zároveň umožňuje sebekritické ohodnocení, do jaké míry jsme kompetentní se vypořádat s danou situací. Ne všechny naše dovednosti, jež jsou účelné pro emancipaci a dosažení blaha, jsou vhodné pro každou situaci. Chráníme se před selháním a zklamáním, když si před provedením i dobře nacvičeného jednání položíme otázky:

Je toto jednání v daném momentě v této situaci vhodné? Dosáhnou takto za daných okolností žádaného? Odpovídá to, co je účelné, též tomu, co je zde dáno?

Jasně vědění o vhodnosti určitého jednání volí dovedné prostředky (*upája-kosalla* - viz str. ##) a zajišťuje, že je nepoužijeme přihlouple. Je to jisté „umění opravdu možného“ a zároveň ochrana před ukvapenou aplikací již naučeného. Jasně vědění o vhodnosti hraje důležitou roli při volbě meditačních předmětů a technik, jak uvidíme později. Zde budiž jen pro ilustraci zmíněno, že například meditace smrti, která je vhodná pro překonání lenosti a letargie, se nehodí pro osobu životně znejistěnou. A třeba pro nenasytně chtivé osoby nejsou vhodné techniky vizualizace dévů a barev, které zase ale pomáhají u vztekounů a osob neklidných. S vhodností strategií a technik meditace je to jako s kořením a bylinkami, pro účinnost záleží na tom, kolik, kdy a v jaké kombinaci, což si žádá vyzkoušení a chápání souvislostí.

4. Jasně vědění o nezaslepenosti

Mysl, která si uvědomuje chybu, je moudrá a překonává předchozí „vazbu na zaslepenost“ (*sam-moha*) tím, že vychází z moudrého pojmání (*joniso-manasikára*). Jasně vědění o nezaslepenosti (*asammoha-sampadžaňña*) chápe beze zmatků skutečnosti takové, jak jsou, proměnlivé, složené a relativní ve vzájemné podmíněnosti. Ve skutečnosti neexistují žádné kompaktní entity, které by izolovaně měly nějakou neměnnou identitu. A to je to nejvyšší jasné vědění, jež sahá za pojmy, které používá pouze pro označování – jako psycho-algebru,

o níž byla řeč v souvislosti „kotvení ve skutečnosti prostřednictvím pojmenování“. Skutečnost nelze „uklidit“ do pojmů. Pojmové dělení skutečnosti do škatulek „já“ a „ne-já“ či „mé“ a „cizí“ se rozpouští tak jako jiné bludy a předsudky při moudrém pojmání, ve kterém jasné vědění o nezaslepenosti odkrývá strukturální a procesuální souvislosti událostí. Jasné vědění o nezaslepenosti je víc než pouhý protiklad zaslepenosti (*moha*, *avidžžá*), která spolu s chtivostí (*lobha*) a nenávistí (*dosa*) je kořenem, neboli trojkou nejmenšího jmenovatele všech příčin utrpení. A z předchozího již také víme, že technicky je cesta emancipace uskutečňována kultivací moudrosti či nezaslepenosti, štědrosti či nechtivosti a dobrotivosti či překonání nenávisti. Emancipace vyžaduje vyčistit mysl ode všeho, co zatemňuje a pokrucuje naše vnímání. Čím méně je náš vnitřní svět znečištěn, čím emancipovaněji prožíváme sebe sama, tím kompetentnější je naše jednání ve vnějším světě. A naše jednání je kompetentní, jen když odpovídá skutečnosti a je etické neboli karmicky dovedné (*kusala*). Abhidhamma zdůrazňuje, že čistění spolehlivé vnitřní základny (*síla-visuddhi*) je nutným předpokladem pro meditační čistění mysli (*čitta-visuddhi*), bez něhož nelze kultivovat moudrost (*paññá*).

Jasné vědění o nezaslepenosti obsahuje nejen všechny tři ostatní jasná vědění (o oblasti, účelu a vhodnosti), ale zahrnuje též uskutečňování ryzosti etiky (*síla*) a moudrosti (*paññá*). Je to všeobsáhlé kultivování nezaslepeného přístupu ke skutečnosti, ve kterém kultivace všímavosti tělesných jevů hraje důležitou roli. Při strategiích kotvení ve skutečnosti se proto tolik věnujeme tělesnému prožívání spolu s všímavostí a jasným věděním. Ale i pro strategie solidarity, v nichž vycházíme ze štědrosti pro překonávání chtivosti a z dobrotivosti pro překonávání nenávisti, je jasné vědění o nezaslepenosti právě tak důležité. Než se však budeme zabývat dalšími strategiemi v následující kapitole, věnujme se několika praktickým cvičením. Ty vnesou do všech našich objevů živoucí vztah k tělu, což nám pak dá jasné poznanou konkrétní základnu pro jakékoliv jednání.

Nácvik postupů jasného vědění

Starí mistři abhidhammy vyvinuli početná cvičení pro jasné vědění při jednání v každodenních situacích, jakož i během meditačních zasedů. Jejich reprezentativní výběr najdeme v již zmiňovaném díle *Papaňča-Súdaní*, ve kterém jsou precizní návody pro praxi jasného vědění v následujících životních oblastech:

1. Tělesné pozice
2. Uléhání ke spánku a vstávání po probuzení
3. Přijímání potravy a vyměšování
4. Ohýbání a narovnávání částí těla
5. Přihlédnutí a odhlédnutí
6. Zacházení s předměty
7. Mluvení a mlčení

V každé z těchto oblastí jsou při cvičení zohledněny všechny čtyři druhy jasného vědění. V rámci metodické meditace satipatt-hána-vipassaná se stávají tyto oblasti jasného vědění sekundárními předměty meditace, přičemž primárními předměty jsou procesy dýchání (*ánápána*) a kráčení (*čankamana*). Během meditačního zásedu jsou mluvení a mlčení, jakož i zacházení s předměty redukovány na minimum, čímž je mnohem snadnější je pojímat dle kritérií jasného vědění. Avšak orientační akty přihlédnutí a odhlédnutí, kterými se budeme zabývat v souvislosti tréninku soustředění ve 4. kapitole, jakož i ostatní výše uvedené oblasti nejsou v našem prožívání při intenzivním zásedu o nic méně zastoupeny, než je tomu v každodenním životě. Některé oblasti jsou málo problematické a tudíž všímavosti (*sati*) a jasnému vědění (*sampadžaňña*) bez větších potíží přístupné.

Jelikož ale vše, co je spojeno s prožitky vyměšování, zaujímá v naší civilizaci zvláštní postavení a má své důležité místo též v naší vnitřní ekonomice, věnujeme tomu hned pár myšlenek. Většina lidí nedokáže zaujmout věcný postoj k věcem vyměšování. Mezinárodně je rozšířené přesvědčení, že pruský typ výchovy k čistotnosti je příčinou lakomosti, egoismu, nutkavé pořádnosti a netolerantnosti. Psychiatři mají jistě své zkušeností podložené důvody k tomu, aby srovnávali postoje dospělých k penězům s postoji dětí k hovínkům a rozšiřovali

toto srovnání též na análně ražené utváření mezilidských vztahů. Všechny extrémní sadisticky výchovného kárání a masochisticky odané sexuality, jakož i přemrštěné úsilí „neztrácet nad sebou kontrolu“ ve všech oblastech života analyticky vykládají jako variace zacházení s věcmi vyměřovanými a s penězi. Všechny jakkoliv rozmanité zvrhlosti mají jako společný znak neschopnost „pustit to“ či „nechat to“. Charakteristikami naší civilizace jsou proto zácpa a nadmutost tělesně i duševně, pro něž potřebujeme nárazově působící umělá projímadla, která jsou pak často považována za nejvyšší výtvarné vědy, techniky a umění. A k tomu se s příklady společenské provázanosti všech těchto postojů nemusíme omezovat na svět psychiatrie, ve kterém neurotici staví vzdušné zámky, psychotici je obývají a psychiatři od nich vybírají činži – jak to trefně vyjádřila jedna neurotická pacientka, která se právě proto zdráhala platit za terapii.

Ať už je tomu jakkoliv v odcizených světech a světónázorech psychiatrie, psychologie, moderního umění atd., cvičení jasného vědění (*sampadžanña*) cílí na pravdivé zakotvení ve skutečnosti. Obrazně vyjádřeno: jasné vědění o nezaslepenosti ruší stavbu vzdušných zámek z materiálu vyměřování duše, otevírá jejich slonovinové věže „já“ s domovními vězeními „mého“, čímž dovoluje tam uvězněnému prožívání postupně prodlužované vycházky do svobodných prostorů bezdomoví. Toto však ale neznamená, že by osoby vybavené jasným věděním o nezaslepenosti už nemohly používat žádné pojmové stavby; jen s domácím vězením je u nich konec. A když máme jistotu jasného vědění o oblasti prožívání, je to věcí naší svobodné volby, chceme-li se na chvíli pohybovat třeba i v oblastech podobnosti vzdušných zámek a slonovinových věží.

Mohli bychom se dále vyžívat v metaforickém gaga „stabilní substance“ exkrementů, financí a ega... Nezapomínejme však, že v této kapitole o kotvení nám jde o čištění mysli a specificky o její vyprazdňování. Utrpení vzniklé tím, že prožívání je blokováno zácpou způsobenou nějakými nestravitelnými substancemi duše, je vůbec to nejhorší, k čemu může dojít: hlavně když člověk není schopen pustit zastaralou představu „já“. Kompetence něco pustit či nechat odejít lze nejlépe trénovat v meditaci na záchodě při procesu vyměřování. Celý tento úvod jsem považoval za nutný jen kvůli tomu, že v naší kultuře je vyměřování spojeno se zvláštními tabu.

Profesor Johannes Heinrich Schultz, jeden z největších německých psychiatrů, který vytvořil známý autogenní trénink, se zabýval obzvláště abhidhammickými postupy jasného vědění a „holé pozornosti“, zprostředkované Therou Nyánaponikou. Vysoce hodnotil první vydání Nyánaponikovy knihy³⁷ o metodě satipatthány, předjímal ale též potíže při nácviu jasného vědění:

Jednak se tu jedná o vypracování postoje „holého pozorování“ obzvláště vůči svému vlastnímu prožívání, jednak ale o „jasné vědění“, to znamená „jasně si vědomé a jasné poznávající myšlení a jednání“.

Na této cestě je především usilováno o vysokou míru distancované vnitřní i vnější objektivace; ... „jasnost vědění o nezaslepenosti“ spočívá v jasném a právě přítomném vědění, že v těch skrze ostatní tři druhy jasného vědění provedených funkcích není přítomno žádné „já“, žádná bytost duše, žádná přetrvávající identická substance. Zde bude cvičící stát před největší potíží... (Schultz 1953).³⁸

Když ale pojmáme potíže jako výzvu a máme důvěru ve své vlastní kompetence při zacházení s nimi, tak nám je překonávání potíží potěšením a přináší nám osvěžení. I zacházení s potížemi může být zdrojem rozkoše (*píti*). Chybí-li nám však jakákoliv výzva, začneme se nudit, což potom působí únavně. Již několikrát tu bylo zdůrazněno, že rozkoš – v předchozí kapitole jsme si vysvětlili *píti* jako nadšení radostného zájmu – je tou nejdůležitější motivační silou. Není tedy nic zlého na tom, když při následujících cvičeních narazíme na potíže; jen si musíme dát pozor, abychom se do žádného cvičení neutili, protože právě to by nám na tom pokazilo všechnu radost. To nesmíme zapomínat hlavně při cvičeních jasného vědění při usínání a vstávání, jakož i při jídle a vyměřování – neboť to jsou právě ty oblasti, které jsou nejvíce zatíženy předsudky o „já“, iluzemi a strachy.

³⁷ První německé vydání z roku 1950, jež mělo titul Nyánaponika: Satipatthána, předcházelo pozdějším vydáním Geistesstraining durch Achtsamkeit (Verlag Christiani, Konstanz 1970), angl. The Heart of Buddhist Meditation (Samuel Weiser, York Beach, Me. 1988), český překlad má titul Jádro buddhistické meditace (DharmaGaia, Praha 1995).

³⁸ Johannes Heinrich Schultz v Der Weg zur Seele, Bd. 4/1, 1953, str. 19.

Všechna cvičení jasného vědění mohou být prováděna přímo na každodenním prožívání. Nepotřebujeme pro ně žádný rozvrh hodin – pokud se ovšem nerozhodneme třeba během týdne prázdnin vyhýbat se všem aktivitám, které zaujímají mysl, abychom se po celou dobu bdělého prožívání věnovali systematickému členění všeho, co děláme, právě do těch sedmi oblastí jasného vědění. Na rozdíl od cvičení všímavosti těla popsaného na začátku této kapitoly, neděláme však žádné rozhodnutí pro setrvávání u určitých jevů. Cvičíme se pouze v jasném vědění o tom, co se samo všímavostí nabízí.

1. Jasně vědění u pozic těla

Když se mi příležitostně vynoří vědění „teď sedím“ nebo „sedím, abych mohl(a) v klidu číst“, tak už je to dostatečně jasné vědění a žádné další úvahy navíc nejsou zapotřebí. Potud nejde také o žádnou změnu pozice, která je plánovaná nebo reflektovaná. Teprve, když uléhám k odpočinku nebo vstávám se záměrem protáhnout se, je namístě udělat si vnitřně poznámku „oblast pozic těla“. Zrovna tak je taková vnitřní poznámka užitečná, když si všímám tělesného výrazu nálad – viz podkapitola 3. Irijá-patha: Uvědomování polohy těla – a setrvávám přitom nadále v oblasti tělesného prožívání bez jakéhokoliv úletu do asociovaných myšlenek, kterým bych ztratil(a) zakotvení v tělesné skutečnosti. S myšlením je lepší zacházet šetrněji – hlavně je-li bez účelu – a spíše zůstat u tělesného prožívání. Inteligence nám pak umožňuje taková poznání, která bychom čtením nebo přemýšlením nezískali.

2. Jasně vědění při usínání a probouzení

Když jdeme spát, je jasné vědění mimo jiné též důležitým předpokladem všech technik experimentování se sny, tréninku takzvaného „vnitřního budíka“, jakož i pro utváření začátku dne. Někdo využívá čas před usnutím k reflektování proběhlého dne, což je doporučení hodné – pokud ovšem ovládáme účinnou metodu reflektování (viz str. ##) a třeba i po únavném dni se od něj umíme osvobodit krátkým

reflektováním. Jasně vědění při uléhání ke spánku lze dobře kombinovat s ritualizováním usínání, které je užitečné též pro odstraňování zaběhlých poruch spánku.³⁹ Rozhodnutí pro přesný čas a způsob probuzení je důležitou částí takového rituálu. Následující popis vám bude, milý čtenáři, milá čtenářko, sloužit jako předloha pro pokusné vyvíjení vlastního rituálu usínání.

Toto cvičení se provádí jen tehdy, když se cítíme natolik ospalí a unavení, že bychom tak jako tak usnuli. Později pak může být dobře nacvičený rituál použit k okamžitému usnutí kdykoliv. Když si uvědomím, že se mi chce jít spát, udělám pro to rozhodnutí a ujistím se, že je pro tento den již vše vyřízeno. Tím se zprostím překážek a otevřu pro jasné vědění k následujícím bodům:

1. Kde nyní jsem? Jakou pozici tělesně zaujímám?
2. Jak se dostanu na místo, kde chci spát? Co vše pro to musím udělat? (Vstát, jít do ložnice, svléknout se, jít si čistit zuby... atd., až se dostanu k posteli.)
3. Všimavě se posadím na kraj postele, všimavě měním tělesnou pozici, uléhám a přikrývám se – vše s jasným věděním o účelu „jít spát“.
4. Jakmile ulehnu, uvědomuji dotyk s podložkou, případně chvíli pozoruji nadechování a vydechování.
5. A nyní dělám to důležité rozhodnutí: „Teď budu v klidu spát – až do tří čtvrtě na sedm, kdy se osvěžen(a) a posílen(a) probudím. Jako první po probuzení chci vnímat dotyk těla s podložkou a dýchání.“
6. Setrvávám v uvědomování dotyku těla s podložkou a – když už to mám nacvičeno – usínám po několikerém nádechu a výdechu.
7. Podle rozhodnutí se probouzím a uvědomuji si dotyk těla s podložkou a dýchání.

Tento nácvik ritualizovaného usínání a probouzení provádějí s pozitivem účastníci meditačních zásedů hlavně během siesty. Zkušenost ukazuje, že doba spaní přitom nemá být kratší než 15 minut a ne delší než tři čtvrtě hodiny. Probuzení ze spánku, podobně jako zakončení meditačního sezení, je přechodem mezi oblastmi prožívání a tím se

³⁹ Takovéto ritualizování má však zůstat jednoduché a hravé. Jen v psychoterapii poruch spánku u nutkových neurotiků se zpočátku nejlépe osvědčují velmi komplikované rituály.

stává novým vstupem do oblasti prožívání všedního dne. To znamená, že ty první činnosti, které provedeme po probuzení, průběžně pak určují, jaké bude naše prožívání. Je to podobné jako v muzikální jam-session, kde první tóny a rytmy průběžně určují improvizace během celého koncertu. Osoba, která se bez všímavosti a bez jasného vědění při probouzení začlení do něčeho, co je určeno druhými, bez vlastního účelu, anebo dokonce patologické – taková osoba se pak těžko propracovává k něčemu smysluplnému.

Ideálně probíhající probuzení dává celému dni a jeho běžnému každodennímu prožívání základní radostný podtón, jakož i pocity sebestjisty, nezávislosti, čínorodosti, které jsou základem pro jasné vědění a úspěšné jednání. Takové probuzení probíhá třeba následovně:

1. Probouzím se dle svého rozhodnutí (aniž by mne ze spánku vyrval budík, počítač či rádio).
2. Ačkoliv se vědomí hned nabízí velká rozmanitost, platí můj zájem jen dýchání (dle rozhodnutí před usnutím).
Hned nato obracím pozornost k dotyku těla s podložkou. Jasně vím, že je to mé první zakotvení v tělesné skutečnosti.
3. Spočívající takto v sobě, otvírám se pro přijetí momentální vnější situace. Doléhá ke mně zpěv ptáků, z římsy okna přichází vůně bazalky, hra světla a stínu na záclonách... Ano, ladím se do svého světa zde a nyní...
4. Pokud se mi něco snilo, je to právě teď vhodný moment, kdy si sen připomenou ve třech až pěti heslech. (Na zbývající hesla a obsahy snu si pak snadno vzpomenu při zapisování nebo vyprávění. Podrobnější vzpomínání na sen či sny by jim dalo v tomto momentě příliš vlivu na utváření dne; na zpracování snů teď není čas.)
5. Vracím se několikrát k všímání nádechu a výdechu, přitom zaznamenávám postupně i další tělesné pocity.
6. Formuluji si rozhodnutí: „Chci dnešní den utvářet sebejistě, radostně, otevřeně a účelně!“
7. Teprve pak provádím s všímavostí a jasným věděním to první jednání: posadím se na posteli, protáhnu se, atd.
Spočinutí v sobě, všímavost a jasné vědění, to jsou tři klíčová slova, která označují zcela konkrétní kompetence a prostředkují směrnice pro úspěšný šťastný den.

Podrobné vylíčení, jak lze provést postup jasného vědění při uléhání ke spánku a vstávání po probuzení, má být inspirací pro vytváření podobných strategií kotvení ve skutečnosti též pro ostatní oblasti prožívání. Přesahovalo by rámec této kapitoly a brzdilo by vaši kreativitu, milá čtenářko, milý čtenáři, kdybych tu podobně rozváděl o nic méně osobní postupy jasného vědění o jídle atd. Jasné vědění o zacházení s předměty bylo probráno v podkapitole Akkhej-já – algebra moudrého pojmání (na str. ##). Nesmíme zapomínat, že všechny principiální návody a popisy jsou míněny jako inspirace a nikoliv jako příkazy či předpisy. Cvičíme všímavost a jasné vědění, nikoliv drezúru „správného“ probouzení, jedení, sezení, mluvení atp. Nicméně návodů k zacházení s jídlem – právě proto, že je tolik tabu v této oblasti – může být zajímavým cvičením na závěr.

3. Jasné vědění u přijímání jídla a vyprazdňování výkalů a moči

Jak je naše civilizace odcizená realitě je snad nejlépe vidět na zacházení s jídlem a výkaly. V našich zemích běžné zacházení s potravou se ustálilo ve směšných obyčejích, pro které jsou typické bláhově povrchní extrémy buď destruktivních anebo zbožňujících postojů. Na jedné straně je potrava zbavována životně důležitých obsahů zbytečným vařením a konzervováním, otravována přísadami chemikálií a znehodnocována skladováním, na straně druhé se oddáváme ceremoniálním žravicím při rodinných oslavách doma nebo při hodování v restauracích – to patří k etiketě dobře etablovaných občanů. Takzvané alternativní osobnosti mají své různé kuchyňské filozofie, které zakazují třeba všechnu zeleninu „jang“ a dovolují jenom „jin“, nebo jenom syrovou stravu, případně makrobiotickou, která je tím spirituálnější, čím je slanější – i to může být hlavním životním obsahem. Zřídka kdy dokážou jak etablovaní tak alternativní vyhlédnout za hranice svých ideologií. Jejich prožitky požívání jídla by zůstaly nezměněné i kdyby místo potravy pozřeli francouzskou menu kartu, anebo japonskou kuchařku. Všímavost a jasné vědění při jídle? To zní cize.

Dotýkat se jídla prsty – nebo ho dokonce hníst, jako je obvyklé v některých mimoevropských zemích – to se dětem systematicky

zhnusuje od počátku drezúry stolničení. Chuť a vůni jídla požívat – to dětem systematicky znemožňuje takzvaně neautoritativní rozptylování sledováním televize při jídle a chyběním jakékoliv disciplíny. Že čichání, lízání, žvýkání a polykání mohou být zajímavými prožitky, jsou často překvapivými objevy, ke kterým dochází až při první účasti na zásedu meditace všímavosti.

A jak často si dáváte na čas, milá čtenářko, milý čtenáři, abyste zcela vychutnali, co prožíváte u té samé stravy, když je servírována, rozkousána, strávena a vyměšována?

Jak jasné je vaše vědění o tom, jak rozdílně pociťujeme jídlo na rtech, na jazyku, na patře? Jasné vědění o pocitech při vyměšování výkalů a moči zatím necháme zcela stranou. V psychiatrických ústavech se občas setkáváme s osobami, u kterých byla výchova k čistotnosti tak dokonale provedena, že se v jejich světě vyměšování výkalů a moči vůbec nevyskytuje; vědomí takových procesů a zacházení s jejich produkty je tudíž zcela přenecháno pečovatelskému personálu.

Ani institucionální změny, ani revoluce v systému výchovy nejsou účelem této knihy. Není nutno dělat ani sebekritika, ani se podrobovat kvůli svému způsobu jedení či návykům vyměšování psychoanalýze. *Stačí připouštět si skutečnost a vnímat ji takovou, jaká je.* Techniky kotvení ve skutečnosti prostřednictvím pojmenování otvírají k tomu dveře – obzvláště k těm oblastem skutečnosti, které jsou pro naše blaho a naše zdraví tak důležité a které jsou tak zanedbávané jako prožitky jedení a vyměšování. Proto se cvičení všímavosti a jasného vědění osvědčuje jako velmi odměňující a poučné i ve vztahu k podobným postupům v ostatních životních oblastech.

Ste již kompetentní, milý čtenáři, milá čtenářko, při užívání svých dovedností *joniso manasikára* a pojmenovávání. Teď je ale ještě zapotřebí věnovat si dostatek času při jedení a vyměšování, abyste dovolili jejich přirozenému průběhu nerušeně se rozvíjet. Ačkoliv při jedení převládají aktivní skutky jako přinést jídlo k ústům, přijmout ho, kousat a žvýkat, jsou i zde procesy, které mohou být jen pasivně připouštěny. Objevte je! Při vyměšování převažuje jasné vědění o prožívání, které je připouštěno. Aktivně přitom děláme především rozhodnutí uvolnit svěrače, aby mohla téci moč, aby bylo uvolněno lejno tak, abychom si pohověli a vyprázdnili se. I zde si je možno zpočátku ulehčit cvičení tím, že postupujeme v určitém pořadí podobně,

jako jsme to dělali například při usínání a probouzení se. Zkuste si vyvinout svůj vlastní rituál, který bude odpovídat vašim přirozeným potřebám, vašemu zdraví a dá vašemu blahobytu chránící rámec.

Hodnota rituálu

S jasným věděním rozvíjené postupy jednání (*sílabbata*) skýtají ochranu pro nerušený průběh životně důležitých funkcí, které nemohou být aktivně „udělány“. V tomto smyslu lze pohlížet na odpovídající rituály jako strategie připouštění; darují nám čas, který bychom jinak asi použili pro vyřizování povinností. Tato tvrzení vyžadují zřejmě další vysvětlení.

V naší civilizaci jsou prakticky všechny každodenní aktivity a téměř všechno vědomé žití orientovány na plnění vnějších úloh a povinností. Pasivnímu zotavení, integrativní harmonizaci a intimnímu zakotvení ve skutečnosti není přikládána žádná hodnota, pokud krátkodobě přímo neslouží vnějším úkolům. Když má něco malou cenu, tak se tomu věnuje také málo času. Časem se musí šetřit, aby se mohlo více produkovat a konsumovat. Tak smýšlejí „produktivní“ lidé, kteří považují rituály za bezcenné. Vědou a technikou ražené hodnoty spočívají v uchvácení času a nahrazení živých průběhů mrtvými mechanismy, které běží pokud možno automaticky poté, co zmáčkneme nějaký knoflík. To se v naší civilizaci cení jako „efektivní“ – a na lidi se pak používají stejná měřítka. Co je afektivní, vše související s city a náladami, to se bere v úvahu, až teprve když dochází k poruchám. Afektivní stránka života je naopak velmi ceněna v kulturách, které přikládají produkci a konsumu menší hodnotu, než jakou pro ně má prožívání požitku ze slavností, hraní si a meditování. V takovýchto méně „efektivních“ kulturách se dobře daří rituálům.

Rituály vyžadují totiž čas. V každé z různých skutečností je jiný čas. Strojový čas (hodinky jsou stroj) je určován fungováním mechanismu bez života. Čas pojmů, jež zůstávají identické ve formální logice, stojí mrtvě, je to čas ne-skutkový, neskutečný. Naproti tomu vnitřně prožívaný čas tělesné skutečnosti, cítění a jednání je nesen skutky rytmů života. V tomto smyslu je i meditační sezení rituálem a může být nahlíženo jako strategie připouštění, která vede k zakotve-

ní ve skutečnosti životních procesů. Zevnitř iniciovaná sebe-regulace živé osoby, kterou nazýváme v páli *síla*, je proto spolehlivou vnitřní základnou pro rozvíjení blahodárných rituálů (*sílabbata*), které pro živé tělesné prožívání zajišťují potřebný čas. U tělesně zakotvených rituálů nemá smysl rozlišení na „správné a chybné“; zde je možné rozeznávat jen „stupně“ dobrého, krásného a užitečného, podle toho do jaké míry je rituál přínosem ke štěstí.

Přílišným zdůrazňováním vnějšího chování ztrácejí rituály svou užitečnost pro kotvení ve skutečnosti prožívání. K takovému zvněšnění a odcizení dochází tím, že se mechanické dodržování pravidel, předpisů a zdůrazňování symbolických významů stane důležitějším než prožívání. Tak se z rituálu stává umělecké představení nebo ceremonie. Takovými rituály, které jsou prováděny bez čtvera jasného vědění (*sampadžaňña*) se dostáváme do hodnotové říše produkce a konsumu. Na ceremonii se sice můžeme i aktivně podílet a možná i vyjádřit při tom naše prožívání, pokud to ceremoniální pravidla dovolují, avšak podřízení se vnějším předpisům je důležitější.

Ceremonie mohou sice, třeba díky svému uměleckému aspektu, účastníky obšťastnit; nemají však žádnou emancipační hodnotu pro vnitřní čistění (*visuddhi*). Při účasti na ceremonii se musíme podřítit vnějším pravidlům, předpisům a příkázáním, které potlačují vše subjektivně živoucí a tím poškozují i vnitřní spolehlivou základnu *síla*. Kdo v takovémto odcizení podléhá lpění na pravidlech (*sílabbata-parámása*; *parámása* znamená zamoření a nákazu), ztrácí zakotvení ve skutečnosti a je pomaten posunem mezi vnějším předpisem a vnitřním prožitkem. Striktními příkázáními moralizující výchovy lze dosáhnout podobných výsledků jako v oněch krutých pavlovských pokusech se psy, kterým se v takzvané experimentální neuróze posouvá vnější podmíněný reflex na zdroj do vnitřního varování před šokem. Experimentální zvířata nemají však možnost úniku. A jak je tomu s námi?

Náš rozbor předpokladů úspěšného jednání, provedený v této kapitole, ukazuje důležitost všímavosti a jasného vědění ve strategiích kotvení ve skutečnosti. Účinné jednání je možné jedině na základě nepokřiveného vnímání skutečnosti, na něž navazuje přesné myšlení, pravdivé reflektování a realistické plánování. Pravdivé výroky o skutečných událostech jsou výsledky důkladného moudrého pojmání,

joniso manasikára, které jsme jakožto základní techniku moudrosti nacvičovali na konci první kapitoly. V druhé kapitole jsme se věnovali té samé problematice pravdivosti, přičemž jsme nepostupovali od výroků ke skutečnosti, nýbrž ze zakotvení v tělesné skutečnosti jsme vycházeli a postupovali k výrokům. Naše předchozí zjištění budou základem pro objevování cest umění opravdu možného v mezilidských vztazích.

/ 3. kapitola

STRATEGIE SOLIDARITY

Čím lépe se daří lidem okolo mne, tím lepší jsou vnější podmínky pro to, aby se dobře dařilo i mně. Mé štěstí však není podmíněno jen tím, co je dáno venku. Kvalita mého života je určena především mojí vnitřní schopností prožívat šťastně.

Strategie solidarity spojují a rozvíjejí v metodickém cvičení i v každodenním životě obě dvě nastavení: přítomné šťastné prožívání s ostatními osobami a kultivaci vlastní vnitřní schopnosti být šťasten. Čištění spolehlivé vnitřní základny (*síla-visuddhi*) a čištění mysli (*čitta-visuddhi*) jsou základní postupy při rozvíjení strategií solidarity. Moudrost (*paññá*) nám při tom zajišťuje celostní pohled na psychotop a to, že chápeme souvislosti podmíněného vznikání (*paṭiicca-samuppáda*), jakož i vztah příčin a následků (*kamma-vipáka*). Toto vše byla témata předchozích kapitol. Nové tu jsou metody meditační kultivace mezilidských vztahů a výstavby *síla*, které představují jádro této kapitoly. Jsou to metody kultury srdce, které vrcholí meditací universální lásky, *mettá*.

Přistoupíme k základně *síla* z hlediska psychologického, abychom vysvětlili, jak reguluje a ovládá naše mluvení a jednání, čímž ovlivňuje jasnost mysli. Budeme se zabývat jen málo teorií, zkusíme to spíš asimilovat na úrovni poesie. Regulováním a ovládáním mluvení a jednání není míněno jakési ukázněující sebetrestání, nýbrž takové zvládnutí, kterým se stáváme suverénními mistry svého psychotopu.

Radost z našich vlastních schopností uvolňuje energie, které dovo-lují jednání a mluvení ještě tvořivěji přispívat k uskutečňování štěstí. Ovládání musí jít ruku v ruce se získáváním přehledu – a mít přehled je nezbytné, chceme-li otvírat prostor pro vyzkoušení nového. Komplikovaný život v naší nezdravé industriální civilizaci skýtá mnoho

příkladů pro to, jak dochází k nedovednému jednání a prázdnému žvanění, které jsou důsledky chybějícího přehledu, nedostatečné kompetence a s nimi spojených přehnaných nároků. Nejen etablovaní politici i ostatní rádoby vůdcové mluví rozmazaně a přitom výbojně, zrovna tak jejich slepí stoupeni, včetně nadějných mládežníků, nedokážou volit jako náhražku za chybějící přehled nic jiného než na konsum vázanou – ať už pro nebo proti – netoleranci a agresivitu. Frustrování, dezorientovaní a přetížení lidé se, ve své neschopnosti žít kreativně, vážou na autority, aby je jako pasivně vegetující masa poslušně následovali, anebo aby proti nim reakcionářsky vzdorovitě dělali revoluci. V tomto politicky zmatenými a konsumními vášněmi raženém prostředí vznikl psycho-trh, na kterém se dá nakoupit všehochoť terapeutických, spirituálních, magických, či jen zábavných technik. Konzumovat je lze individuálně nebo ve skupinách v takové rozmanitosti, ve které se ani profesionálové odpovídajících oborů nevyznají.

Hledáme-li seriózní, vědecky uznávaný, avšak nikoliv vědou omezený, kreativní humanistický přístup, který může sloužit jako měřítko a rámec pro opravdovou kulturu srdce a z ní vyplývající strategie solidarity, nalezneme jej v díle Carla Ransoma Rogerse.⁴⁰ Rogers byl první, kdo vědecky zkoumal nejen jevy psychoterapie a postupy individuálních terapeutů i vedoucích skupin, ale též objevil a vysvětlil ty jevy, které jsou přínosem k emancipaci, solidaritě a psychickému zdraví. Ve svém výzkumu identifikoval tři „terapeutické proměny“, které jsou stěžejní pro úspěch psychoterapie a – což je prakticky ještě důležitější – dají se nacvičovat právě v mezilidských vztazích.

Rogersův skupinový trénink psychoterapeutů, jakož i svépomocné skupiny pro veřejnost mají za účel zajistit chráněný prostor, ve kterém účastníci mohou prozkoumávat důsledky svého jednání, objevovat jaké přístupy jsou přínosné pro jejich blaho a následovně pro-

⁴⁰ Carl R. Rogers, spolu s Erichem Frommem, jsou nejznámější představitelé humanistické psychologie dvacátého století, kteří kromě vědeckého výzkumu vypracovali též etické základy pro lidštější společnost budoucnosti. Oba vysoce cenili přínos buddhistického tréninku všímavosti – viz 2. poznámka pod čarou v první kapitole. Svě základní objevy, které jsou relevantní pro strategie solidarity, popisuje C. R. Rogers: *The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change*, *Journal of Consulting Psychology*, 21, 1957; česky vyšlo např. Rogers: *Způsob bytí* (Portál, Praha 1998)

cvičovat to, co shledávají dobré. Jde tedy o úsilí „objevit autochtonní vzorce pro regulaci chování“. Vztaženost na aktuálně prožívané události a pocity, které jsou tělesně právě přítomny, je rovněž jedním z rogersovských principů. Ony tři „terapeutické proměnné“, jež byly psychologicky zkoumány Rogersem a jeho spolupracovníky, však ještě netvoří celou „kulturu srdce“. Lze je přirovnat ke třem fasetám krystalu, které jsou tak vyleštěny, že jimi prosvítá všímavost a jasné vědění. Všímavost je v rogersovských „terapeutických proměnných“ otevřena hlavně pro jevy meziosobní, jak vidíme z následujících definic:

1. *Empatie* je sympaticky solidární porozumění, jímž se člověk vžívá přesně do konkrétního prožívání svého partnera v dialogu.
2. *Emoční vřelost* je laskavost, coby postoj takového milujícího přijetí druhého, jež není vázáno na žádné kladení podmínek.
3. *Opravdovost* je pravdivost vyjadřování pouze takových citění nebo záměrů, jež jsou skutečně zcela aktuálně přítomny. To ovšem neznamená vyjádření každého třeba i hrubého impulsu, ani nekontrolované bezohledné mluvení.

Empatie je jasně funkcí všímavosti (*sati*). Veškeré cvičení všímavosti vede k přesnějšímu procítění a porozumění tělesných, jakož i psychických impulsů a stavů. To později s sebou nese i porozumění kontextu a vztahů, ve kterých vznikají. V meditaci všímavosti zaznamenáváme, jak se různé stavy mysli projevují různými tělesnými pozicemi, jak rytmus dýchání, svalový tonus a pohyblivost závisejí na našem vnitřním stavu. S pokrokem v meditaci je pro nás stále snadnější rozeznávat stavy a procesy mysli přesněji jak u sebe sama tak u druhých. A abychom mohli něco poznat a důkladně to pochopit, musíme být schopni to přijmout tak, jak je to dáno. Takže emoční vřelost, jež je meditativně rozvíjena jako laskavost (*mettá*), je úzce příbuzná empatii.

Někdy se však stává, že osoba, která se zoufale snaží být empatická a vřelá, se dostává do stavu úplně odcizeného jakékoliv opravdovosti, v němž dokonce provádí, potvrzuje a věří věci, které nemají nic společného s tělesnou skutečností této osoby. Opravdovost též vyžaduje všímavost, která nás ponechává otevřené ke všem úrovním prožívání. Jen tehdy, když empatie a vřelost nejsou v konfliktu s naším tělesným stavem a jeho vyjádřením, jen tehdy mohou být opravdové a přichá-

zejí autenticky. Opravdová osoba je někdo, kdo dělá a říká, co v tělesné skutečnosti aktuálně prožívá.

Když se v mezilidské situaci necítíme ohroženi, je snadnější ukázat empatii, laskavost a opravdovost. Ohroženi se necítíme, máme-li spolehlivou subjektivní základnu, která nám umožňuje dělat bez rizika i takové věci, při kterých nás druzí lidé obvykle využívají. Taktéž pak vyhledáváme jemnější, opravdovější osobní vztahy, v nichž není zápolení, podlízavost, či slepá víra, nýbrž se zakládají na vzájemném respektu, důvěře a ušlechtilém přátelství. „Ušlechtilé přátelství“ je přesný překlad *kaljána mittatá*, což je označení pro vztah mezi učitelem abhidhammy a jeho žákem. Na rozdíl od indických náboženství, ve kterých vše určuje *guru*, jakož i většiny západních terapií, ve kterých vše *doktor* za pacienta rozhoduje a definuje, ušlechtilý přítel neboli *kaljána mitta* nic nevnucuje. *Kaljána mitta* nabízí partnerovi podporu na jeho cestě tím, že všímavě respektuje jeho potřeby a sklony, dává partnerovi své schopnosti k dispozici a monitoruje mu zpětnou vazbou informaci o tom, jak partnerovo jednání zvenku pro druhého vypadá. Ušlechtilé přátelství je velmi blízko těm mezilidským situacím, v nichž jsou ve vysoké míře aktualizovány ony výše uvedené tři „terapeutické proměnné“.

Ušlechtilé přátelství má jako první a nejvyšší cíl zajistit meditujícímu podpůrný a neohrožující prostor pro prozkoumávání a utváření autochtonních vzorců jednání, které jsou regulovány ve smyslu etické základny *síla*. Podívejme se na toto téma důkladněji. Několik dalších aspektů ušlechtilého přátelství bude později rozebíráno v souvislosti strategií extáze a moci. Též zde není nutné zdůrazňovat, že ušlechtilé přátelství lze snadněji uskutečňovat v situacích jako na zásedu v meditačním centru nebo v semináři o strategiích Dhammy pro každodenní život. Je nicméně možné zkoušet stále častěji opravdové, ušlechtilé přátelské vztahy i mimo uvedené chráněné prostory. I když někdy nejsou možné rozhovory za účelem zpětné vazby, nepovažujeme takové pokusy jen za součást své vlastní osobní praxe, ale též na ně pohlížejme jako na něco, co blahodárně ovlivňuje všeobecný psychický ekosystém.

Kultivování etické základny

Vzorci pro regulaci jednání vycházející ze základny *síla*, jsou autochtovní, což znamená, že prýští z naší nejuvnitřnější osobní sféry; vznikají z vzhledu a jsou ověřeny prožitkem. *Síla* dává svými základními principy jednoduše orientaci, jde o principy tréninku. *Nejsou to ani normy ani příkázání*, neboť pro strategie Dhammy, založené na abhidhammě, není žádného vyššího kritéria než aktuální tělesné prožívání, jak tu bylo opakovaně vysvětleno. To však nevylučuje možnost ovlivňovat naše jednání, mluvení a myšlení, jakož i způsob našeho prožívání tak, abychom zvyšovali naši schopnost ke štěstí. Již v první kapitole jsme provedli experiment, který nám ukázal, že to není tak snadné ovlivnit náš způsob prožívání a z něj vyplývajícího myšlení. Daleko snazší je regulovat naše jednání a mluvení. Abychom dosáhli suverénního mistrovství nad naším psychotopem tím, že budeme schopni ovlivňovat to, jakým způsobem prožíváme, musíme postupně stále lépe ovládat naše vnitřní mluvení a myšlení – a to lze dokázat prostřednictvím *síla*, jakožto regulace vnějšího mluvení a jednání.

Základní principy *síla* jsou nejjednodušeji formulovány v pěti směrnících – zde se k nim postupně propracováváme – praktického regulování, které cílí na zastavení agrese a chtivosti v činech i slovech a zabraňují úpadku vědomí jeho zatemňováním a ohlupováním. Stav vědomí, prostého utrpení, jsou účelem (*attha*) a jejich dosažení vyžaduje záměr (*četaná*) jich dosáhnout dovednými skutky (*kusala-kamma*) – tomu slouží pět etických rozhodnutí *pañča-síla*. Tradiční znění formule pěti rozhodnutí je v přesném překladu z páli následující:

1. Ničení a zraňování dýchajících bytostí se chci zdržovat.
2. Braní toho, co není dáváno, se chci zdržovat.
3. Smyslné nestřídmosti se chci zdržovat.
4. Zraňujícího a nepravdivého mluvení se chci zdržovat.
5. Zatemňování všímavosti omamnými látkami se chci zdržovat.

Podle textu *Vibhanga*,⁴¹ druhé knihy kánonu Abhidhammy, patří ke spolehlivé subjektivní základně *síla* všechny jevy mysli, které odpovídají těmto pěti kritériím, nezávisle na tom, zda jsou spojeny

s věděním a přičiněním, na jaký předmět se vztahují, zda jsou v oblasti smyslů (*káma*) nebo meditace (*jhána*) mimo myšlení ve slovech i smyslové vnímání. Rozhodující je, že neobsahují žádný záměr jdoucí proti pěti etickým kritériím a jsou prožitkově zakotveny v subjektivní základně *síla*. Když jednáme dle pěti rozhodnutí *síla*, vzdáváme se něčeho, co vede k utrpení; jediné, co při tom ztrácíme, je utrpení (*dukkha*). Distancujeme se od záměrů a činů, jejichž motivy jsou neblahé (*akusala*): chtivost, nenávisť a zaslepenost. Důležitější než slovní formulování je při tom rozhodnutí a zaznamenávání, zda jednání odpovídá pěti kritériím. Reflektující zjištění, že jednáme podle těchto kritérií, je zdrojem radosti a zadostiučinění. Samozřejmě to platí i v údobích mimo metodické cvičení.

Zopakujme si o *pañča-síla* ještě jednou důrazně: Nejedná se ani o příkázání ani o zákazy, nýbrž o vědomá rozhodnutí, že chceme v údobích nácivku kultivovat spolehlivou subjektivní základnu a jednat podle toho pak v situacích, které jsou prosty ohrožení. To nám časem umožní troufat si též na ta psychická území, ve kterých je zapotřebí hodně sebedůvěry (*saddhá*) a jistoty, že naše kompetence jsou spolehlivé, že se tudíž nestaneme obětí vnějších ohrožení.

Rozhodnutí pro praxi *síla* jsou spojena s jednáním ve vnějším světě, jinak tedy než rozhodnutí k praxi všímavosti těla, jíž jsme se zabývali v předchozí kapitole. Tam nám šlo nejprve o to, abychom ovládli svoji psychickou domácnost prostředky kotvení ve vnitřně prožívané tělesnosti. Ve strategiích solidarity otvíráme všímavost též vůči tělesnosti druhých, které dokážeme nyní lépe chápat, protože jsme vykulivovali lepší porozumění své vlastní tělesnosti. Víme, že v ostatních bytostech zranění přináší bolest a vede k záměru zničit protivníka stejně, jako to probíhá v nás samých. Nebo: Vezme-li nám někdo něco, co námi není dáváno, snažíme se jednat tak, abychom to dostali zpět, případně usilujeme i o jeho potrestání. Jak bychom tedy mohli čekat, že budou druzí ve stejné situaci jednat jinak?

Ochrana před utrpením pomocí pěti principů *síla* je ještě na jiné úrovni přímější. Co se děje ve vědci, který v experimentech týrá zvířata? Jak asi zachází se živočišnou složkou své vlastní osoby? Anebo osoba, která z jakýchkoliv důvodů vymýšlí lži a rozšiřuje je – kolik energie a kolik prostoru vnitřní domácnosti takovéto osoby je věnováno tomu, aby ještě dokázala rozlišovat mezi pravdou a lží? Že kradení

⁴¹ Vibhanga, 712, 713 v anglickém překladu Thittila: The Book of Analysis (PTS, London 1969).

je spojeno se strachem, je lehké vidět, že navíc trénuje chamtivost a tím ničí schopnost ke štěstí, umíme pochopit. Co vše je míněno smyslnou nestřídmostí, je snadné si domyslet – špatné je přitom hlavně to, čím člověk degraduje sebe sama či druhé. Smyslnost spojená s nestřídmostí chtivosti může vést k agresi, dokonce i ke kriminálním činům. Stačí, když si připomeneme velmi rozšířené sexuální zneužívání dětí, sexuální využívání podřízených na pracovišti a jiných závislých osob, dále jak často se kvůli sexu odehrávají rodinná dramata, končící bitkami a rozvody, a tak dále. Avšak sexualita není jediným obsahem smyslných nestřídmostí. Obžerství, užívání drog, požitky z týrání lidí a zvířat jako třeba při býčích zápasech a hrubých druzích sportu jako box, jakož i zprostředkovaný sex a brutalita na videu – to vše jsou různé typy chtivosti řízené smyslné nestřídmostí.

Je zajímavé, že kanonický text *Anguttara-Nikája* a jeho abhidhammický komentář⁴² považují chtivost a smyslnou nestřídmost za menší zlo, než jsou nenávistí motivované zločiny, které ještě více pobuňují veřejnost a jsou hnusné nejen proto, že odporují obecné morálce. Nejhorší zločiny jako je vražda vlastních rodičů nebo osvědčené osoby přinášejí též ty nejtěžší karmické důsledky. Nenávistí řízené zločiny vznikají většinou jako reakce na překážku kladenou uspokojení chtivosti a smyslné nestřídmosti. Osoba, která je vydána na milost a nemilost své závislosti na smyslném ukájení, je zároveň tak zaslepena a její všímavost je natolik zatemněna, že nedokáže zaznamenávat ani bezprostřední souvislosti, natož si uvědomit, jaké důsledky zločin přinese nejen pro druhé, ale i pro zločince samotného.

Kultivováním etiky *síla* chráníme svou schopnost ku štěstí. Necháme-li však začít řídit svou chtivost a nenávist, nutně ztrácíme schopnost být šťastni. *Síla* navíc předchází příčinám utrpení, které by mohlo vzniknout nejen ve vnějším společenském ekosystému, ale působilo by zvýšení předpokladů utrpení i uvnitř našeho psychotopu. Jako výsledek tréninku pěti principů *síla* získává naše subjektivní etická základna nejen pevnou páteř, ale zároveň mohutnější pohybový aparát posilovaný praxí jednání, které je v pravém slova smyslu dovedné (*kusala*). Naše samostatné formulování pravidel *síla* a vlastní rozhodnutí k jejich dodržení jsou též účinnými kroky k ovládnutí

našeho psychického ekosystému a harmonizaci psychotopu. Jsou to ale nejprve kroky k mistrovství ve zvládnání vnějšího jednání, které jsou snadněji proveditelné než zvládnání vnitřní, jež je nutné pro emancipační přetváření našeho způsobu prožívání.

Moudré pojmání a reflektování osobních vědomostí, které nalzáme v pokladnici svých životních zkušeností, může při zasazení do matice pěti *síla* přinést katarzi nečekané hloubky. Osobní poklad zkušeností má pro katartické čištění mysli větší hodnotu než všechny teorie etiky, psychologie či ostatních věd o člověku. Je jistě lepší vychutnávat radost z vlastních vhlédů a vlastní tvořivost. Formulujte své vlastní principy, zveršujte si je, experimentujte s vlastními rozhodnutími! Výše uvedená tradiční formulace pěti rozhodnutí, jakož i následující principy veršované ve sbírce *Dhammapada*⁴³ vám budiž inspirací. Během dvaceti pěti století je recitovalo nespočetné množství Buddhových žáků:

25. Moudrý svou snahou, výdrží, pečlivostí a sebeovládáním vytváří v sobě ostrov jistoty, jenž vzdoruje všem povodním.
67. Není dobré dělat takový čin, který vede později k tomu, že zapláčeme nad výsledky, až si je ponese domů.
120. Dobrý člověk může ztráty trpět, dokud mu nedozraje dobré, dobro mu však přinese výsledky, které budou jistě dobré.
131. Kdo pro účely svého štěstí ostatní bytosti zraňuje, jejich štěstí ničí a svého stejně nedosahuje.
133. Neútoč hrubými slovy, odpověď ještě hrubší bývá, bolest slovy způsobená, po pomstě bitím volá.
197. Šťastně žijeme bez nenávisti i mezi nenávistnými, mezi nenávistnými bez nenávisti vydržíme.
201. Vítězství způsobuje nenávist, poražení žijí v utrpení, smířliví však žijí šťastně, když překonali porážky i vítězení.
223. Zvítěz láskou nad zlobou, dobrotou nad špatností, štědrostí zvítěz nad lakomstvím, pravdou nad prolhaností.
96. V míru je mysl toho, mírná jeho mluva a mírné jednání, kdo moudře poznal a zcela se osvobodil ve smíření.

⁴² Přeloženo v Nyánaponika: Kořeny dobra a zla (DharmaGaia, Praha 2000).

⁴³ Zde je doslovný překlad z páli, poetické překlady celé sbírky Dhammapadam byly vydány v překladu V. Lesného: Dhammapadam-buddhistická sbírka průpovědí správného života, Symposium, Praha 1947, resp. K Wernera: Cesta k pravdě, Odeon, Praha 1992.

Povznešené dlení a solidární jednání

Povznešenost, sebedůvěra a kompetence – to jsou předpoklady solidárního jednání. Povznešení jsme, když víme, že nám žádné napačení a žádné obvinění nemůže opravdově škodit, protože náš způsob života odpovídá kritériím *síla*. Když na ničem nelpíme, když po ničem netoužíme, tak nás nedokážou znejistit žádné překážky, žádné nepřátelství, žádné intriky. Když je naše *síla* pročištěna, nevznikne žádné znejistění, jež by formou výčitek svědomí, pocitů viny či jiných zátěží v naší vnitřní domácnosti působilo proti nám. Ve strategiích solidarity, jež lze rozvíjet na základě této četby, získáme kompetenci, kterou nám nikdo nemůže vzít.

To ovšem neznamená, že bychom se měli vzdát společensky obvyklé sebeochrany, kterou běžně používá každý občan. Naše povznešenost nijak nenahrazuje právní obranu a požadavky dodržování spravedlnosti. Spíš jde o to, že díky strategiím solidarity budeme schopni vyzkoušet v nově otevřených horizontech nové postupy; budeme rozvíjet a bez rizika spontánně uplatňovat strategie Dhammy, ke kterým bychom se předtím neodvažovali. Budeme konkrétně nacvičovat čtyři pro všední den užitečné strategie, jmenovitě strategie dobrotivosti, soucitu, sdílené radosti a vyrovnanosti. Tyto čtyři strategie se odvozují z meditačních prožitků a jsou v terminologii abhidhammy nazývány *brahma-vihára*, neboli čtyři povznešená dlení.

Dobrotivost, soucit, spoluradost a vyrovnanost jsou „hodny brahmů“, jsou „blahé“ či „božské“, neboť odpovídají charakteru těch nejvyšších bohů indické mytologie, nazývaných brahma, což znamená stvořitele. Brahmové jsou též nazýváni smiřitelé, protože nejsou schopni – na rozdíl od mnoha jiných bohů na Západě či Východě – žádné formy nenávisti, závisi, či hněvu. Brahma je povznesen nad jakoukoliv formu i takzvané „spravedlivého hněvu“, protože si opravdu váží sám sebe jakožto zodpovědného pána všeho stvoření. Brahma a všichni jemu rovní dlí v kosmických sférách (*vihára*), ke kterým si lze propracovat přístup pomocí meditace *brahma-vihára-bháváná*. *Brahma-vihára* jsou prostory svobody, ve kterých neexistují žádná omezení, protože jsou nazývány *appamánna*, což znamená nezměrné neboli neomezené. Když je božské dlení *brahma-vihára* dobře na-

cvičeno, může být použito v jakékoliv situaci, jak je to zdůrazněno v *Metta-Sutta*, neboli *Ódě dobrotivosti*:

Vestoje, za chůze, vsedě i vleže, kdykoliv bdíme,
pro takovouto všímavost se rozhodneme,
kterou obecně považují za božské dlení.

(*Metta-Sutta, Sutta-Nipáta*, verš 151)

A z tohoto povznešeného dlení lze začít takové jednání, které utváří strategie solidarity – jakož i magické strategie moci, jak uvidíme v poslední kapitole. Sám jsem byl svědkem, jak je nastavení dobrotivosti, *mettá-bháváná* – abych uvedl konkrétní příklad – používáno v Barmě a na Srí Lance v lesním hospodářství: Když se pracovní slon z nějakých důvodů zjančí (což někdy končí tím, že je mahaut neboli řidič slona rozšlapán) a není možné ho uklidnit, je přivolán speciálně trénovaný mahaut, který slona psychicky ovládne a zklidní pomocí *mettá-bháváná*. Vyzařování dobrotivosti se v těchto zemích používá obzvláště též na hady. Sám jsem již toto vyzařování použil nejen proti vzteklým zvířatům, ale také proti skinheadům, policajtům, celníkům a dalším, kdo se dle mého ohodnocení chovali nebezpečně – a to s úspěchem, jak věřím, neboť mi v oněch situacích nebylo možné použít vědecké metody vyhodnocování účinnosti. Pro začátek nacvičku *mettá* však není doporučení hodné volit velká zvířata...

Při použití strategií *brahma-vihára* budete potřebovat, milá čtenářko, milý čtenáři, techniky, které jsme již nacvičovali: *joniso-mana-sikára*, moudré pojmání a *sati-sampadžaňña*, všímavě jasné vědění o vhodnosti a oblasti prožívání. V souvislosti s *brahma-vihára* jsou tyto techniky popsány v následující podkapitole (str. ##). Než vytvoříme jakoukoliv strategii, potřebujeme navíc základy rozlišujícího prozkoumávání (*vímamsá*, podrobně je vysvětleno v poslední kapitole) pro rozeznávání a pojmání konkrétních situací, v nichž pak použijeme specifické strategie *brahma-vihára*. Všechny tyto předpoklady – zabývali jsme se jimi v podkapitolách Matice vědění (str. ##), Moudré pojmání (str. ##), Úrovně prožívání (str. ##) – představují dohromady dovednost v prostředcích (*upája-kosalla*). Jsou použitím algebry moudrého pojmání (str. ##), kterou jsme se zabývali v souvislosti podmíněného vznikání.

Vímamsá, moudré prozkoumávání je v případě povznešeného dlení takové pojmání, které nám umožňuje rozlišit opravdové *brahma-vihára* od jejich znetvoření a definovat je jejich protiklady. V abhidhammě se o znetvořeních *brahma-vihára* hovoří jako o „blízkých nepřátelích“ a o protikladech jako o „vzdálených nepřátelích“ následujících čtyř božských neboli povznešených dlení:

1. *Mettá* je láska otevřená pro všechny bytosti, která nijak neomezuje milované osoby vlastnickými nároky. Jako aktivní dobrotivost je opakem všech forem zloby, zášti, hněvu a nenávisti.
2. *Karuná* je soucitné porozumění trpícím. Je to hnutí mysli, které je opakem krutosti, zuřivosti, mstivosti a škodolibosti.
3. *Mudítá* je sdílená radost z blaha druhých, radost z úspěchu vlastního i úspěchu druhých. Je to opak závisti, žárlivosti, soutěživosti. Vylučuje zašpinění vlastní mysli zatrpklostí, nepřízní, nudou, poráženeckými pocity atp.
4. *Upekkhá* neboli vyrovnanost je povznešená nezávislost na chvále a haně, která překonává všechna pozitivní i negativní ovlivnění. Na úrovni abhidhammické mikroanalýzy označuje *upekkhá* všechny formy harmonické souhry (*tatra-madždžhattatá*) složek mysli a vyvažování všech stranických extrémů na všech úrovních včetně etické nezávislosti a společenské nestrannosti.

Meditativně nacvičujeme *brahma-vihára* ve třech fázích až po nezměrnou extázi. První fáze se zakládá na rozlišujícím prozkoumávání sklonů vedoucích k záměru jednat (*kattu-kamjatá-čhanda*), jejichž pročišťováním se pracujeme k ovládnutí všech patologických sklonů ve fázi druhé. Na úrovni strategií solidarity se však budeme zabývat jen sklony k záměru jednat a konkrétními mezilidskými vztahy, jež z nich vznikají. Později budou v této kapitole dány na příkladu vyvažování dobrotivosti (*mettá-bháváná*) též praktické návody ke cvičení.

I když je provádění strategií Dhammy neseno naučenými programy, musí být zdůrazněno, že nenaprogramovatelné kotvení ve skutečnosti právě aktuální situace je východiskem pro volbu vhodných programů, vedoucích ke štěstí. Abhidhamma nabízí strategie, které jsou více než techniky tvoření krásných světů z nabídky New Age nebo změny mechanického chování dle programů psychologie. Mechanické užívání i těch nejlepších programů a skutečnosti odci-

zené prosazování i těch nejkrásnějších světonázorů nevede ke štěstí a k emancipaci ve smyslu moudrosti Dhammy; nemoudré odvíjení hotových klišé názorů či programů vede zpravidla do panství blízkých nepřátel *brahma-vihára*. Opravdové strategie Dhammy si musí dokázat vytvářet každý sám ve svých jedinečných osobních situacích, které se naučí moudře pojímat. Matice moudrého pojmání (*joniso-manasikára*) musí při tom jasně rozlišovat žádoucí přístupy, které vedou ke štěstí povznešených dlení, od těch, kterými se sklouzne do panství jejich blízkých nepřátel.

1. *Mettá* se může z dobrotivosti zvrátit buď v servilnost, anebo v zamilovanost, které jsou sice též motivované láskou a dobrou vůlí, jsou však neslučitelné s *mettá-brahma-vihára*. Servilní podlézavost a přivlastňující zamilovanost jsou „blízcí nepřátelé“ *mettá*. V této souvislosti se rozlišují tři druhy lásky: *káma-rága* je smyslně planoucí a vášnivě si osobu přivlastňující láska; *sineha* nebo *pema* je vybíravě zálibná a upřednostňující láska, která je přítulná (slovo *sineha* znamená také olej); *mettá* je láska dobrotivá, skutečně obšťastňující a bezproblémová, je povznešenější a pročištěnější než ty druhé dva druhy lásky. I ta nejjemnější láska, jakmile začne být vybíravá, obsahuje tendence vylučovat, jež mohou zapříčinit utrpení. Láska, která upřednostňuje, způsobí zpravidla, že někdo přijde zkrátka – a to může být i sama ta milující osoba, která tím pak končí v podlézavosti.

Že podlézavostí znetvořený vztah lásky poškozují oba zúčastnění, lze pozorovat i v situacích, ve kterých se podřídí ten, kdo je dle společenské tradice považován za silnějšího. Často se s takovými případy setkáváme u osob v takzvaných pomáhajících profesích, terapeutů, vychovatelů, lékařů, sociálních pracovníků, kteří se až k vyhoření nechávají využít. Velmi často se ve zdánlivé dobrotivosti nechávají ženami zneužívat muži, kteří si jsou vědomi toho, že naše civilizace dlouho ženu znevýhodňovala. V rodinném, manželském a partnerském poradenství jsou pravidlem případy, kdy se takto zvýhodňovaná žena chová vůči svému jemně milujícímu partnerovi čím dál arogantněji a ničivěji, aby se krátce nato bezpodmínečně poddala nějakému primitivně hrubému mačovi. I jinde působí takto znetvořená láska podobně: samostatnost a volnost vyžadující chránělec laskavého učitele, či hýčkaný chovanec antiautoritářského vychovatele se zpravidla později stává poslušně oddaným následovníkem tvrdě fašistoidního vůdce.

Nejvyšší láska *mettá* je prosta všech zárodků výlučnosti, přivlastňování či poslušnosti – tohoto si musí být vědom, kdo chce rozvíjet strategie solidarity.

2. *Karuná* je soucítění, jehož blízkými nepřáteli jsou sklíčená sentimentalita a lítost, jakož i dvojice buď povýšené arogance, anebo ponižující se nápomocnosti. Kdo neumí poznat, že promítá své vlastní problémy do trpících osob, není schopen jim účinně pomáhat a navíc může sklouznout do smutné sentimentality. Proto je nutné umět jasně rozlišovat mezi svojí vlastní situací a svým vlastním psychickým ekosystémem na straně jedné a specifickou situací osoby, které chceme pomáhat, na straně druhé. Jen tehdy je pak možná opravdová solidarita a empatické porozumění. Kdo je zakotven ve skutečnosti a jedná ze spolehlivé subjektivní základny *síla*, z níž dokáže též moudře pojímat situaci toho druhého, ten se nemůže stát obětí sklíčenosti v důsledku projektivní identifikace nebo extrémní lítosti. Když však ulitnu do druhého extrému samolibosti a pýchy, přičemž zapomenu, že každý, tedy i já se mohu dostat do té samé situace jak ona mnou litovaná osoba, tak začne být můj soucit a má pomoc arogantní. Mnoho příkladů arogantního soucitu lze vidět v dobročinných institucích, nabízejících nejen ponižující typ pomoci, ale i spásu a blaho dle vlastních představ spasitelů. S tím může být spojena, někdy ne zcela vědomě, vypočítavost, která vnucuje změny k obrazu vlastnímu, například v rámci takzvané vývojové pomoci. Taková ponižujícím způsobem nabízená pomoc povýšenců je sama politování hodná a nemá co činit s porozuměním a soucitem *karuná*.

Trpící osoby bývají používány jako prostředky pro dosažení vlastních cílů v politickém či jiném boji. Pomyslete jen na to, jak jsou při rozvodech používány trpící děti. Zamyslete se a najděte ve svém vlastním okolí další příklady pro to, jak je utrpení obnažováno, jak jsou problémy rvány na veřejnost – nikoliv aby vzbudily soucit a motivovaly pomoc, nýbrž jako prostředek buzení nenávisť vůči domnělým pachatelům. Tedy utrpení jako výzva k pomstě, o ty trpící se přitom málokdo stará. Jiným znetvořením soucitu je bláhově skýtaná pomoc. Tou se pomáhá zmateným osobám k tomu, aby se ještě více zaplétaly do toho, čím si samy působí utrpení. Příkladem je pomoc alkoholikovi nebo drogově závislému, aby si mohl opatřit více stejného, anebo krytí zločince namísto jeho konfrontování s tím, co učinil,

co tím činí sám sobě. Takto bláhově skýtaná pomoc jen znemožňuje pomáhanému uvědomit si své utrpení a snažit se o proražení ven ze začarovaného kruhu. Mnohá pomocná opatření naší civilizace jsou bláhová a mají většinou funkci získat alibi, že se něco ve věci dělá, čímž se mají zakrýt též pocity viny u zodpovědných nebo odvést pozornost od problému.

Pravý soucit s porozuměním *karuná* je prost lítosti a pojímá skutečnost moudře bez přetvoření takovou, jaká je.

3. *Muditá* je sdílená radost, která se ve své pročištěné formě vyjasněně klidného veselí zřídka kdy vyskytuje v našich zeměpisných šířkách. Když my se radujeme ze štěstí druhých, děje se to většinou v rámci společenských oslav, které umožňují nevázané veselí. Něčí úspěch a štěstí oslavovat se velmi blíží tomu, v čem spočívá *muditá*. Dobré oslavy jsou zábavně povznášející, přičemž může být principiálně každý posílen a osvěžen již tím, že je u toho, že také patří k těm šťastným. Veškerá energie, která by jinak byla obětována závisti a žárlivosti, je použita pro zúčastňování se a třeba i navíc zhodnocena v kreativním příspěvku ke slavnosti. Tím, že se člověk sám též pohybuje směrem ke štěstí a úspěchu, rozpouští nepřejícnost a konfliktní témata se mohou z nepřátelských motivů proměnit ve stimuly buddhovsky povzneseného úsměvu (*hasita*) nad tím, „co všechno nízkého může někoho napadnout“.

Oslavování přináší tedy rozptýlení a umožňuje překračovat hranice našeho obvyklého prožívání. A právě na tomto místě mohou „blízcí nepřátelé“ spoluradosti *muditá* začít ovládat pole. Když rozptýlení nepřejícnosti pokračuje už jen jako všeobecné rozptýlení, je ztraceno soustředění, energie je promarněna a blahodárná možnost směru ke spoluradosti mine cíl. Kdo přitom navíc pozbude všímavosti, rozbíjí také svoji schopnost ke štěstí; nevšimavec nejen že přijde o své obvyklé ochranné hranice, ze svátku upadá do zmatku a nakonec propadá tomu, s čím by jinak nechtěl nic mít. Tak může sdílená radost degenerovat v nevázanou lehkomyšlnost a komický svátek se mění v tragický úpadek. Jiné znetvoření *muditá* vede k pohrdavě neserióznímu zacházení s hodnotami. To vzniká z mylného názoru, že radost vylučuje vážnost. Veselí a vážnost, důstojnost a žert jsou protiklady jen na úrovni slov; na úrovni prožitkové skutečnosti jsou různými aspekty téhož jevu *muditá*.

4. *Upekkhá* jsme definovali jako vyrovnanost mysli a popsali jako povznešenou nezávislost na jakémkoliv ovlivňování. *Upekkhá* vyrovnává všechny výkyvy do protikladů a vede k postupnému zjemňování štěstí. *Upekkhá* je vyváženost mysli, jíž je všechno jedno, avšak tato stejnost neznamena lhostejnost, nýbrž všímavé přiznání stejné platnosti všem jevům. Být nad věcí všímavě, je něco jiného než nezájem či lhostejnost, vznikající v důsledku znetvoření nezávislosti. Když je lhostejnost spojena s domýšlivostí, vzniká arogance jako další blízký nepřítel *upekkhá*. Arogance není povzneseností, nýbrž troufalostí na podkladě ignorance – i když zvenku může vypadat jako nezávislost na chvále a haně, na pozitivním i negativním ovlivnění. Arogance je velmi nebezpečný nepřítel vyrovnanosti, který působí moc utrpení a je těžko překonáván. Nejlepší, co můžeme dělat proti své aroganci, je získávat opravdové kompetence. Teprve ten, kdo už nemá zapotřebí arogantně předstírat kompetence, aby tím zakrýval svoji vnitřní nejistotu, ten je pak schopen vypořádat se s arogancí přímo a odstranit její důsledky, kterými se izoluje a omezuje ve svém výhledu. *Upekkhá* je tedy známkou kompetentního životního stylu, otevřenosti pro skutečnost a harmonické osobní integrity.

Upekkhá není možno ani metodicky nacvičovat, ani meditativně rozvíjet – proto také neexistují žádné konkrétní strategie tréninku vyrovnanosti mysli a povznešené nezávislosti. Instrukce pro meditaci *upekkhá-bhávaná* ve *Visuddhi Magga* začíná velmi dlouhou větou, ve které jsou vyčísleny přednosti *upekkhá* oproti ostatním třem *brahma-vihára*. *Upekkhá-bhávaná* začíná až teprve tam, kde už není možný žádný další pokrok strategiemi extáze. Ačkoliv tedy *upekkhá-bhávaná* zde musí zůstat pouhou teorií, rozlišující prozkoumávání (*vímamsá*) protikladů a znetvoření povznešené nezávislosti je užitečné pro sebepoznávání a ohodnocování naší vyrovnanosti v konkrétních situacích všedního dne.

Nácvik povznešeného dlení

Následující instrukce jsou opět pozváním k experimentu. Účinnost a užitečnost zkoušených postupů si má takto prokázat každý sám pro sebe. Vlastní zkušenost má větší přesvědčující hodnotu než jakékoliv teoretické vyvozování.

Metodicky jsou rozvíjeny strategie solidarity v návaznosti na meditaci všímavání nádechu a výdechu nebo při večerním reflektování proběhlého dne, anebo když už jsou dobře nacvičeny, mohou být použity přímo v některé z konkrétních každodenních situací. Nejprve budeme však cvičit první stupně rozvíjení dobrotivosti – a to se záměrem, milý čtenáři, milá čtenářko, objevit u sebe sama ty již existující vlohy a zárodky *mettá*, vyzdvihnout je, podpořit a živit je v jejich růstu. Tím se dostáváme do oblasti prožívání *kattu-kamjatá-čhanda*, neboli sklonů vedoucích k záměru jednat, jež jsou na preverbální úrovni. Nejsou to tedy žádná slova, žádné myšlenky, nýbrž neverbální pohyby mysli. Jen zvažování a rozhodování se děje na verbální úrovni, přičemž však můžeme používat slova k tomu, abychom zaznamenávali a označovali stavy a pohyby mysli, dávali tak změnám nálady pojmenování. Když tímto způsobem účelově posílíme vztah mezi skutečností mysli a jí označujícím slovem, můžeme pak příslušnými pojmenováními také spouštět postupy žádoucích pohybů mysli a změn nálady.

1. Přípravná cvičení pro *mettá* – rozvíjení dobrotivosti

Pro veškerá cvičení *mettá* volíme jako první příjemné, krásné prostředí bez poruch. Abychom vypnuli své zapojení do všeho každodenního, tak si například nejprve vychutnáme několik minut všímavého spočívání u dechu; dvě nebo tři minuty postačí. Abychom mohli vycházet z pohody a dobra, uděláme nejprve opravdu vše pro naše vlastní pohodlí.

Základem rozvíjení dobrotivosti jsou dvě přípravná cvičení, ve kterých se učíme dobro moudře pojímat a pojmenovávat. Jak se to dělá, není pro nás ničím zcela novým – vraťte se na chvíli, milá čtenářko, milý čtenáři, na konec první kapitoly a osvěžte si svou dovednost provádět kroky *joniso-manasikára* uvedené v rámečku na str. ##.

I zde v přípravných cvičeních pojmání složek stavu mysli *mettá* nám půjde o zachycení prožitků během děje konkrétních událostí. Nejprve si nacvičíme dovednost znovuprožívání pasivně přijímaného dobra, pak znovuprožívání naší aktivně dobré vůle tak, jak to známe ze skutečných událostí, jejichž záznamy jsou uloženy v pokladnici našich životních zkušeností.

Nácvik provádíme podobně, jako jsme to dělali na konci první kapitoly. Zvolíme si konkrétní příjemnou událost a zpřítomníme si nejprve jen její začátek, průběh a konec. Pro zpřítomnění si pasivně prožívaného štěstí vyhledám ve své pokladnici životních zkušeností vzpomínku na událost, která probíhala v klidné pohodě bez napětí, bez smyslné žádostivosti či jiného vzrušení. Děláme-li toto přípravné cvičení ve skupině, je výhodné si krátce popovídat o každé události, kterou si vybrali jednotliví členové.

Tak a teď už do toho! Zaujměte pohodlnou pozici tak, abyste nebyli rušeni žádným tělesným nepohodlím. Položte si tuto knihu před sebe, abyste si mohli číst jednotlivé kroky instrukce. Nejprve se velmi zběžně podívejte na všechny kroky, na první slova každého z nich v tabulce „Moudré pojmání pasivního prožitku pohody a blaha“. A teď je začněte jednotlivě provádět. Vždycky, když si přečtete jeden krok, zavřete oči a proveďte jej. Oči otevřete zase, až si budete potřebovat přečíst další krok instrukce.

Moudré pojmání pasivního prožitku pohody a blaha

1. Ujistím se, že sedím opravdu pohodlně a nerušeně.
2. Vyhledám vzpomínku na konkrétní událost, v níž mi bylo opravdu dobře, šťastně.
3. Představím si obraz celé situace se všemi podrobnostmi, klidné a příjemné. Zpřítomním si prožitky všech smyslů, jež se vážou na tuto událost. Setrvám v této vzpomínce asi minutu nebo dvě.
4. Zaznamenám tělesný pocit, který v souvislosti celé vzpomínky prožívám. Ostatní jednotlivosti nechám vyblednout, všímám si jen tohoto pocitu štěstí.
5. Označím tento příjemný pocit jedním slovem, jako například „šťastný“, „v míru“, „spokojený“ atp. Třeba najdu ještě vhodnější pojmenování této blahé nálady.
6. Setrvávám v takto zpřítomněném šťastném prožívání, toto cítění zcela vychutnávám.
7. Dovoluji tomuto pocitu štěstí, aby ještě dále sílil. Velmi si přeji, „kéž je mi dobře“ (tak, jako v té vzpomínané situaci).
8. Opakovaně vyslovuji vnitřním mluvením přání: „Kéž je mi dobře, šťastně“

Samozřejmě je zapotřebí tyto kroky několikrát po sobě vyzkoušet, nejprve pomaleji, pak rychleji. Může se stát, že některý krok není zcela jasný. Někteří meditující mi dokonce říkali, že si vůbec nedokážou vzpomenout na žádnou situaci, ve které by byli šťastni. V takovém případě je dobré si vzpomenout nejprve na nějakou velmi obtížnou situaci a hned na to na situaci, ve které došlo k úlevě – právě ta událost ochabnutí utrpení a jeho zmizení je štěstí.

Na předchozí cvičení pasivně přijímaného dobra – jakmile jsme toto alespoň trochu zvládli – má bezprostředně navazovat cvičení moudrého pojmání aktivně dobré vůle. Jde o to, že s důvěrou (*saddhá*) umíme otevřít svou mysl pro všímání si své dobré vůle. Také zde může mít někdo potíže vybavit si konkrétní událost, v níž šlo o to pomoci někomu ke štěstí a spokojenosti. Stačí si dokázat vzpomenout na ono aktivní hnutí mysli, když jsme dávali nějakému dítěti bonbón nebo jiný dáreček s jasným záměrem obšťastnit ho. Nebo jsme opatrně šli po špičkách okolo někoho, koho jsme nechťeli rušit ve spánku. Nebo to může být situace, jak nějaký starý člověk nastupuje do tramvaje a já si při tom myslím „Ať se mu to povede, ať neupadne...“ a už, už chci přiskočit a tomu staříkovi pomoci. A právě toto „už, už chci přiskočit a pomoci“ je *kattu-kamjatá-čhanda* – to nejdůležitější hnutí mysli používané při strategiích solidarity, extáze a moci.

Moudré pojmání prožitku aktivně dobré vůle

1. Ujistím se, že sedím opravdu pohodlně a nerušeně.
2. Vyhledám vzpomínku na konkrétní událost, v níž jsem přál(a) nějaké osobě, aby jí bylo opravdu dobře, anebo dokonce jsem i něco pro to dělal(a), aby tato osoba měla příjemné prožívání, byla nerušena, byla šťastná.
3. Představím si obraz se všemi podrobnostmi celé události. Zpřítomním si především prožitky záměru jednat v dobré vůli a opakovaně teď a tady znovu tento záměr v mysli provádím.
4. Vedu svou pozornost k záměru jednat v dobré vůli a všímám si svého sklonu, svého postoje k oné konkrétní osobě, které v té situaci chci pomoci.
5. Opakovaně vyslovuji vnitřním mluvením přání: „Kéž je této osobě dobře, *mettá*, kéž je tato osoba šťastna!“

2. Mettá–bhávaná – vyzařování dobrotivosti

Přípravnými cvičeními jsme se naučili moudrému pojmání (*joniso-manasikára*) pocitu štěstí a hnutí dobré vůle. Je nám známa prožitková skutečnost, která se označuje slovem *mettá*. Také umíme *mettá* odlišit od různých znetvoření lásky, která jsme předtím analyzovali. Můžeme tedy začít s nácvikem vyzařování dobrotivosti, *mettá*, jež lze používat v každodenních situacích. Jsou dvě základní metody vyzařování dobrotivosti, které se kombinují při pokročilé meditaci *mettá-bhávaná*: na osobu cílené rozvíjení dobrotivosti a nezměrné vyzařování dobrotivosti. Při obou metodách vycházíme z uvědomění si dobrého pocitu blaha u sebe sama.

Cílené rozvíjení dobrotivosti

Vyberte si z okruhu svých známých člověka, který je dobrotivý a nikdy vás nezranil. Můžete předpokládat, že u takové osoby je přítomna *mettá* ve velkém rozsahu. Proto je pravděpodobné, že i mimosmyslové vyzařování této osoby vám bude během cvičení nápomocné. Pro nácvik cíleného záření *mettá* se mají volit jen žijící osoby. Tím, že nevolíme žádné zemřelé, vylučujeme nebezpečí patologických zápletek. Abychom předešli znetvořením *mettá*, nevolíme žádné osoby, s nimiž nás spojují erotická přání nebo přivlastňující záměry. Při nácviku cíleného záření *mettá* bychom zpočátku neměli volit také žádnou osobu, s níž jsme zapředeni do nevyřízených záležitostí.

1. Sedím pohodlně, můžu i krátce spočinout ve všímavosti dýchání, načež si zpřítomním onen blahý pocit šťastné, klidné, spokojené situace.
2. Vzpomenu si na obličej jednoho dobrotivého, lásky hodného, laskavého člověka, s nímž mne nevážou žádné zápletky. Obraz tohoto obličej je udržuji nehybný před svým vnitřním zrakem.
3. Zpřítomním si opět onen blahý pocit, který ve mně budí představa té šťastné, klidné, spokojené situace, s níž jsem prováděl(a) přípravná cvičení.
4. Znovu se vracím k obrazu obličej z volené dobrotivé osoby. Přeji si „Ať je dobře této osobě, jako já chci prožívat štěstí, ať je tato osoba šťastna!“

5. Používám jako spouštěče nacvičená slova „mettá“, „blaho“, „dobře“, „v míru“, jimiž umím pojímat pasivní i aktivní prožitky blaha a dobré vůle.
6. Udržuji obraz obličej té cílené osoby před vnitřním zrakem a opakuji vnitřním mluvením „Kéž je ...xy... šťasten / šťastna!“
7. Spočívám několik minut v prožitkové skutečnosti *mettá*.

Zkoušení různých variací postupu a opakování pokusů nabudit a rozvíjet stále silnější *mettá* je klíčem k úspěchu. Někdy může dojít k tomu, že se během cvičení nečekaně probudí zlé sklony; třeba si najednou všimneme agresivního impulsu (chuť někomu vynadat nebo mu dát facku atp.) přicházejícího zčista jasná. Takový impuls či sklon jednoduše jen zaznamenáme, označíme jej pojmenováním „porucha, porucha“ a vrátíme se k původnímu účelu cvičení. Kdyby se začaly takové poruchy hromadit, přerušíme pro ten den cvičení a uvědomíme si, že zřejmě jde o samovolné čištění mysli, podobné čištění těla průjmem nebo pocením. Je to v určitém smyslu výraz pokroku, který znamená, že jsme pronikli do hlubších oblastí mysli. Při intelektuálním zpracování těchto výkalů mysli si však dáváme pozor na to, abychom se nezabředli do přídatných výčitek sami sobě. Později se naučíme s těmito problémy zacházet pomocí technik, které jsou součástí strategií extáze a meditace vhladu.

Nezměrné vyzařování dobrotivosti

Při tomto cvičení vycházíme z pocitu blaha, lokalizovaného ve středu hrudi či oblasti srdce, jež se stává zdrojem dobrotivosti. Často při tom dochází ke spontánním prožitkům vnitřního světla. Vzniku těchto prožitků vnitřního světla se dá taky trochu napomoci tím, že si představíme sami sebe jako zářící kouli nebo sluníčko, vysílající všemi směry lásku a přijímající odevšad energii, která se mění ve světlo. Světlo se nesnažíme nijakým způsobem sami zabarvit. I když někdy zjistíme postupná zbarvení, obvykle od medové barvy, přes červenavou, žlutou a zelenavou až po modrou, nevěnujeme jim žádnou zvláštní pozornost. Stačí, že víme, že nezbarvené světlo je jistě nezávadné a při vyzařování *mettá* to nesporně nejlepší.

Abyste se naučili celý postup vyzařování dobrotivosti, může vám ze začátku pomoci, když si následující instrukce – které jsou tentokrát poněkud delší – nahrajete s patřičnými přestávkami na magnetofon a budete si je pak při cvičení poslouchat. Možná bude ale stačit, když si před sebe položíte tuto knihu a při prvních pokusech se do ní občas podíváte, podobně jako jsme to dělali při rámcových cvičeních moudrého pojmání.

1. Zpřítomňuji si ten blahý pocit, který ve mně budí představa oné šťastné, klidné, spokojené situace (provádím tento krok po krátkém zklidnění například pomocí všímavosti nádechu a výdechu).
2. Jako spouštěč a zesilovač používám svoji standardní formuli „Kéž je mi dobře, kéž jsem šťasten / šťastna, bez problémů, bez zášti – štěstí!“
3. Představím si obličej té osoby, na níž mám nacvičeno cílené záření *mettá*, zaměřím se na ni pomocí formule „Kéž je ...xy... šťasten / šťastna!“
4. I. a) Představím si všechny bytosti, které existují ve směru přede mnou – a tuto představu vnitřním mluvením komentuji „Bytosti přede mnou, blízké, vzdálené, až do nekonečna...“
 - b) Otvírám svůj vnitřní prostor dopředu a přeji „Kéž jsou všechny bytosti přede mnou šťastny, bez problémů, bez zášti – šťastny!“
 - c) Vnitřně se skláním dopředu (neměním ale vnější tělesnou pozici) tak, jako bych chtěl(a) něco darovat, přičemž dále posiluji toto hnutí myslí opakováním formule „Kéž jsou všechny bytosti přede mnou šťastny, bez problémů, bez zášti – šťastny!“
- II. a) Představím si všechny bytosti, které existují ve směru za mnou – a komentuji „Bytosti za mnou, blízké, vzdálené, až do nekonečna...“
 - b) Otvírám svůj vnitřní prostor dozadu a přeji „Kéž jsou všechny bytosti za mnou šťastny, bez problémů, bez zášti – šťastny!“
 - c) Vnitřně se skláním dozadu tak, jako bych chtěl(a) něco darovat, přičemž dále posiluji toto hnutí myslí opaková-

ním formule „Kéž jsou všechny bytosti za mnou šťastny, bez problémů, bez zášti – šťastny!“

- III. a) Představím si všechny bytosti, které existují ve směru nalevo ode mne – a komentuji „Bytosti nalevo ode mne, blízké, vzdálené, až do nekonečna...“
 - b) Otvírám svůj vnitřní prostor nalevo a přeji „Kéž jsou všechny bytosti nalevo ode mne šťastny, bez problémů, bez zášti – šťastny!“
 - c) Vnitřně se skláním nalevo tak, jako bych chtěl(a) něco darovat, přičemž dále posiluji toto hnutí myslí opakováním formule „Kéž jsou všechny bytosti nalevo ode mne šťastny, bez problémů, bez zášti – šťastny!“
- IV. a) Představím si všechny bytosti, které existují ve směru napravo ode mne – a komentuji „Bytosti napravo ode mne, blízké, vzdálené, až do nekonečna...“
 - b) Otvírám svůj vnitřní prostor napravo a přeji „Kéž jsou všechny bytosti napravo ode mne šťastny, bez problémů, bez zášti – šťastny!“
 - c) Vnitřně se skláním napravo tak, jako bych chtěl(a) něco darovat, přičemž dále posiluji toto hnutí myslí opakováním formule „Kéž jsou všechny bytosti napravo ode mne šťastny, bez problémů, bez zášti – šťastny!“
- V. a) Představím si všechny bytosti, které existují ve směru pode mnou – a tuto představu vnitřním mluvením komentuji a dále rozvádím „Bytosti pode mnou; matka země, která dýchá s přílivem a odlivem oceánů; ale i bytosti nižších světů, pekelných světů utrpení, čerti, démoni, ...“
 - b) Posílám přání dobra směrem dolů, nenabízím oněm bytostem svoji mysl, ale přesto přeji „Kéž jsou všechny bytosti pode mnou šťastny, kéž ustane utrpení bytostí nižších světů, kéž i ony jsou šťastny!“
 - c) Blahosklonně přijímám existenci nižších bytostí, pokud se před mým vnitřním zrakem vynoří, obdarovávám je dobrotivostí, přeji „Kéž jsou všechny bytosti nižších světů šťastny!“
- VI. a) Představím si všechny bytosti, které existují ve směru nade mnou, nejen prostorově, ale i bytosti, které jsou na

tom lépe než já, bytosti vyšších světů – a tuto představu vnitřním mluvením komentuji a dále rozvádím „Bytosti nade mnou; galaxie, které dýchají rozpínáním a stahováním; systémy kosmické inteligence a energie, bytosti vyšších světů, nebeských světů, bohyně a bohové, andělé, dévové, ...“

- b) Otvírám svůj vnitřní prostor směrem nahoru a přeji „Kéž jsou všechny bytosti nade mnou šťastny!“
 - c) Jako bych stoupal(a) vzhůru, posílám mettá všem vyšším bytostem a otvírám se jejich blahodárnému působení. Silně si přeji „Kéž jsou všechny bytosti nade mnou šťastny, vzájemně v harmonii, kéž jsou mně pozitivně nakloněny a nápomocny!“
 - d) Dále posiluji toto hnutí myslí opakováním formule „Kéž jsou všechny bytosti nade mnou šťastny, vzájemně v harmonii – šťastny!“
5. Otvírám svou mysl na všechny strany, posílám *mettá* všemi směry kolem sebe, jakož i pod sebe a nad sebe – a doprovázím to opakováním formule „Kéž jsou bez výjimky *všechny* bytosti šťastny!“
 6. Obracím svou mysl dovnitř ke zdroji vyzařování *mettá*, který visualisuji jako světelnou kouli, prožívám sebe sama jako slunce a doprovázím to přáním „Kéž jsem šťasten / šťastna!“
 7. Spočívám v přání dobra a zvětšuji jeho zdroj, rozpínám světelnou kouli na celý kosmos bez hranic „Kéž jsou všechny bytosti šťastny!“

Zdůrazněme si ještě jednou: při těchto sedmi krocích *mettá-bháváná* se nejedná o *žádné myšlení*. Co nacvičujeme a provádíme jsou *pohyby mysli*, jsou to preverbální zaměření mysli, změny nálady, otvírání a rozšiřování prostorů prožívání. Slova instrukce, pojmání, představy, formulace rozhodnutí – to vše jsou jen spouštěče a zesilovače, které poukazují na prožitkovou skutečnost, vedou k ní a působí na ni.

3. Strategie brahma–vihára

Pro strategické užívání *brahma-vihára* v každodenním životě a při reflektování událostí dne musíme nejprve zcela pochopit jejich racionální podklady a důkladně si je vštípit – podobně jako se musíme nejprve naučit násobilku a sčítání, než je můžeme účinně použít při nákupu v zelinářství. Pro toto naučení se strategiím jsou vhodné situace, které jsou bezproblémové a jednoznačně definované. K tomu musíme také jasně vědět, které ze čtyř *brahma-vihára* se hodí pro které typy situací.

- *Upekkhá* je spojena s maticí moudrého zvažování, jež je obzvláště vhodná pro pojmání a zpracování nejasných mezilidských situací. Kdo chce působit zmatky, používá výhrůžky, upomínky, prázdná varování, takzvané papírové tygry a jiné zastrašující prostředky, které mají vyprovokovat podřizování se a žádání o milost. Neméně nebezpečné jsou apely na naši marnivost, které lehko pokříví naše vnímání a pojmání i zcela jasných situací. Pletichář kující pikle pracuje též se lží a zamlčováním faktů. Nejednat, vyčkat, jen důkladně pojímat vyskytující se lichotky a výhrůžky, získat odstup od situace a nadhled, tedy strategické nepodrobení se podjímajícím vlivům – to jsou principy vyrovnanosti *upekkhá*. A toto zpřítomnění dosaženého stupně naší povznešené nezávislosti vytváří základnu pro volbu všech ostatních strategií.
- *Mettá* je vhodná pro každou situaci, pokud se cítíme natolik silní, že můžeme vyzařovat dobrotivost a pokud nejsme bezprostředně napadeni či zraňováni vnějším ohrožením, jemuž se dá rozumně vyhnout přiměřeným jednáním.

Účinná síla *mettá* se dá rozvíjet jedině meditací – jak už dobře víme z předchozích cvičení. Přesto má i *mettá* racionální princip strategie, který si je dobré vštípit do paměti, aby ho bylo možno používat jako matici *joniso-manasikára*:

Nenávist není možné zklidnit nenávisť,
smířit ji však dokážeme dobrotivostí
– a tato Dhamma věčně platí.
(*Dhammapada*, verš 5)

Pro účely moudrého pojmání si můžeme vytvořit i další formule principů, jež souvisí s *mettá* a jsou dobře srozumitelné při zpřítomnění v situacích vhodných pro použití. Například:

Jako chci já být šťasten / šťastna, bez problémů, prost(a) záští, stejně tak i všechny ostatní živé bytosti chtějí být šťastny.

Zášť a nepřátelství vzniká přeci jen tehdy, když se někdo cítí ohrožen, utlačován a nešťastný. A tak i moje láska může být ohrožující, když začne chtít přivlastňovat. Kdykoliv hrozí takovéto znetvoření *mettá*, zachytím to formulí:

Přivlastňováním si této osoby omezují její svobodu a působím tak utrpení.

Bude-li tato mně milá osoba trpět, nebudu ani já šťastný / šťastná.

K důkladnému pojmání takových situací, jež zpočátku nejsou vhodné pro uplatnění *mettá*, patří i následující formule:

Jako vše, co vzniklo, zanikne, tak i tato osoba podléhá pomíjivosti. Při zániku a ztrátě žádaného, trpíme. Žádostivá láska působí utrpení.

V situacích, jež nejsou vhodné pro rozvíjení *mettá*, přecházíme k *muditá*, která s radostí dává volno a propouští na svobodu. Pakliže milovaná osoba trpí, přepínáme mysl na *karuná*.

- *Karuná* jakožto porozumění nám nabízí řešení i v takových situacích, v nichž nemáme dosti vnitřní síly na to, abychom vyzařovali dobrotivost. I když se nám nedaří ovládat způsob našeho prožívání, můžeme zkusit alespoň zůstat „rozumní“. Když jsme například konfrontováni s přímou agresí a cítíme se tudíž ohroženi, můžeme si stále ještě připomenout alespoň následující racionální principy *karuná*:

- a) Rozezlená, nenávidná, násilnická osoba se necítí dobře.
- b) Kdo se k něčemu takovému (v hněvu či z pomsty) nechává svést, ztrácí přehled a jasnost vědění, tím si zašpiňuje své nitro.

- c) Nenávidné jednání přináší karmickou zátěž a zeslabuje vlastní schopnost štěstí.

- d) Když je utrpení agresora empaticky vyjasněno, může dojít k ukojení.

Souvislosti mezi malomyslností, zoufalstvím, strachem a neschopností najít mírová řešení – tedy propojení mezi utrpením jisté osoby a její agresivitou, mstivostí a zlostí – by měly být snadno pochopitelné i psychologicky neznalému. Člověk, jemuž se vede dobře, daří se mu, je mu blaze, takový člověk přece nemá důvodu někoho napadat, potírat či napravovat. Takový člověk je sebejistý, zodpovědně se hlásí ke svým názorům, ale nikomu je nevnučuje. Zatímco teroristi nebo militaristi doporučují násilí a používají jej na základě svého znejištění, strachu a neschopnosti postupovat nenásilně; ze zbabělosti odsouvají zodpovědnost na vnější autority, na vůdce, na ideologie, anebo na takzvaně „přirozené“ pudy násilí. A právě tak jedná přísný netolerantní učitel nebo zlostný představený, ale i svárlivá hádávka manželka, mladistvý zločinec, či rozzuřený policajt. Nezaslouží-li si takovito zaslepení ubožáci náš soucit?

Soucit se vyplácí jako vnitřní postoj o to více, když jsme vystaveni skutečnému násilí takovýchto lidí a skoro před nimi začínáme cítit bázeň. Když se naopak takovému protivníkovi cítíme nadřazení, je nepravděpodobné, že naše vnímání bude pokřiveno strachem. Soucitné myšlenky – i když je třeba spojíme s pohrdáním – nám pomohou být nezávislí na definicích situace, jimiž nám ji chce protivník vnutit jako boj. Takže se nenecháme svést ani k bezhlavému útěku ani ke vzteklé pomstě. Když získáme jistý odstup a cítíme se protivníkovi nadřazení, získáme možná též sílu nutnou k tomu, že jej s *mettá* uchláholíme a rozpustíme v dobrotivosti jeho agresivní impulsy. Jsme-li však přesto vystaveni zraněním jeho řečmi a činy, tak nám naše setrvání v soucitu alespoň zajistí, že se agresorovi vnitřně nepodřídíme. Jeho moc, jeho perverze a omezenectví se tak nestanou principy pro uspořádávání našeho vědění.

Naše jisté vědění, že i doba našeho vystavení agresí je podřízena pomíjivosti (*aničča*) a že agresor sám ponese následky (*vipáka*) svého zlého jednání (*akusala kamma*), je oporou. Neznečistíme svůj ekosystém, neoslabíme schopnost ke štěstí. Zůstáváme vnitřně nezávislí i když není možné nic změnit ve vnějším světě. Nenecháme se svést

k něčemu, co by naši situaci jen ještě zhoršilo. Udržujeme si nadhled a jasné vědění o našem účelu. Tak zůstáváme schopni zaznamenat objevení se možných řešení. I když pohrdáme násilím i agresorem a pozdvihujeme se do oblasti „blízkého nepřítele“ *karuná*, jímž je pýcha, je to menší zlo než opětovat násilí. A cesta k pravé *karuná* nám zůstává otevřena.

A následující příhoda, kterou mi vyprávěl jeden pacient, ukazuje, že i bezbranná oběť může prostřednictvím *karuná* zvítězit nad agresorem v zajištěné pozici moci. Gymnazista Bruno psal dobré slohové práce. Byl také obdivovatelem své učitelky, která ale nevěděla nic lepšího, než ho opakovaně před třídou zesměšňovat. Když jsme spolu psychoterapeuticky zpracovali širší osobní souvislosti problému, vysvětlil jsem mu princip strategie *karuná*. A protože byl Bruno bezelstné povahy, tak reagoval na následující zesměšňování tím, že po hodině za svou učitelkou zašel a řekl jí: „Slečno doktoro S., v té práci jsem psal také o něžnosti syna k mamince, protože se jinak pořád jen chválí láska matky. Zdá se mi, že jsem se však dotkl v té souvislosti nějakého bolavého místa ve vašem nitru. Je mi to líto. Jsem vašim obdivovatelem nejen kvůli literatuře a bolí to i mne, že jsem vám zřejmě způsobil bolest.“ Od té doby ho už nechala na pokoji.

Při *joniso-manasikára* si v situacích vhodných pro *karuná* zpřítomníme výše uvedené vhledy a principy zvládnání. Uplatníme je například v takovéto formulaci moudrého pojmání:

Tato osoba je zlobná a nenávidná, protože se jí nevede dobře.
Odpovím-li nenávisť nebo dokonce násilím,
vystupňuji tím dále utrpení a nenávisť tohoto trpícího člověka
a navíc si tím zašpiním své vlastní nitro.
Kéž najde tato ubohá osoba úlevu, kéž je jí dobře!

- *Muditá* je vlastně stupňováním pocitu štěstí v nesobeckém radování se ostatními, jež je spojeno s dáváním, neomezováním, nelpěním, přáním dobra a radostí z úspěchu druhých. Radost (*pítí*) je přece – pod různými názvy – hlavním tématem této knihy a jejími racionálními principy jsme se již zabývali při diskusi znetvořených forem *muditá* (viz str. ##). Takže zde již jen shrneme, co lze principiálně o *muditá* zjistit meditativním vhledem a psychologickou analýzou:

- a) Závist, lakomost, žárlivost, posměch, potupa, soupeření jsou doprovázeny zahořklostí, mrzutostí a nevolností – nepůsobí nám žádné dobré pocity, žádné štěstí.
- b) Přejícnost, štědrost, nesobeckost umožňují vnímat úspěch druhých jako příležitost k radování.
- c) Čím silněji se dokážu nesobecky identifikovat s těmi šťastnými a úspěšnými, tím spíše dokážu to samé jako oni.
- d) Čím větší mám schopnost vnímat příležitosti k radování, tím častěji se pro mne budou radostné momenty vyskytovat, tím více se rozvine má schopnost ke štěstí.

Schopnost ke štěstí lze tedy trénovat tím, že se při moudrém pojmání rozhodneme dělat blahodárné, štěstí přinášející činy (*kusala-kamma*) a vyhýbat se jednání neblahodárnému (*akusala-kamma*). Tím rozmnožíme v našem karmicky podmíněném citovém životě hojnost výskytu příjemných příležitostí k radování. Kultivováním nesobeckosti (*anattá*) rozšíříme okruh příležitostí k radování i na šťastné prožitky ostatních osob. Víím přece, že vnější podmínky pro to, aby se dobře dařilo mně, jsou o to příznivější, čím lépe jsou na tom lidi okolo mne. Přejícností a štědrostí se dle abhidhammy vyznačuje krásná mysl (*sobhana-čitta*), která je blahodárná (*kusala*) a karmicky nese příjemné ovoce (*kusala-kamma-vipáka*). A naopak všechno myšlení, mluvení a jednání, které je motivováno chtivostí, nenávisť a zaslepeností, nejen že oslabuje naši schopnost ke štěstí, ale je neblahodárné (*akusala*) a vede k utrpení (viz tabulka stavů vědomí v poslední kapitole na str. ##). Nebo se raději vrátíte na str. ## a ještě jednou projdete přístupy ke sdílené radosti? Použijte je jako inspiraci pro své samostatné zvažování principů *muditá*!

Joniso-manasikára provádíme v situacích vhodných pro *muditá* následujícím způsobem: Kdykoliv zaznamenám něčí štěstí, blaho, úlevu utrpení, úspěch, hned rozšířím prostor svého prožívání štěstí tím, že si uvědomím „Příležitost ke sdílené radosti!“ Kdykoliv zjistím, že má někdo úspěch v oblasti, ve které se už dlouho marně snažím, může vzniknout závist či žárlivost – a to zvládnou následovně. Jakmile si všimnu, že hrozí vznik takového nedovedného (*akusala*) postoje, tak si k dovednému zvládnutí takové poruchy zpřítomním:

To by bylo pěkně hloupé, kdybch si znečistil(a) své nitro
závistí, nepřejcností a hořkostí,
které by oslabovaly moji schopnost ke štěstí
a tím by se navíc zmenšily mé vlastní vyhlídky na úspěch!

Uvědomím si, že umím zaujmout postoj, který je dovedný a kompetentní (*kusala*) a že vím, že pro uchopení dané situace je vhodná následující formule *muditá*:

Výborně provedeno! Šťastná je tato osoba.
V mém okolí je překonáváno utrpení
a tím je tu zvyšována možnost i mého štěstí!

Udělá-li vám to radost, milá čtenářko, milý čtenáři, vytvořte si vlastní formule pro moudré pojmání štěstí. Mně udělá radost i když budete užívat zde uvedené formule. Hlavně, že použijete tyto návody v praxi – tím budou zvyšovány možnosti štěstí v tomto našem životním prostoru.

Brahma–vihára při meditativním reflektování

Meditativní reflektování událostí dne kombinuje elementy a programy několika nám již známých cvičení, které lze spojit do komplexních strategií. Když si tyto osvojíme, můžeme je pak používat i přímo v konkrétních každodenních situacích. Nyní budeme nejprve provádět meditativní reflektování, což je doslovně „pohled zpátky na události“ (*paččavekkhaná*), při kterém užíváme paradigmata moudrého pojmání, podmíněného vznikání a další. Nás však teď zajímá meditativní reflektování jen jako instrument pro vyvíjení strategií *brahma-vihára* k osobnímu použití v zapamatovaných a znovu vybavovaných událostí dne.

Když se večer po skončení denní rutiny zklidníme metodickou meditací všímavosti dechu nebo vyzařování dobrotivosti, jsme připraveni k reflektování dne. Vzpomínky na důležité, emočně nabitě nebo nedořešené situace dne se zpravidla začnou vynořovat samy od sebe. Necháme nejprve takovéto situace jednoduše ještě jednou

proběhnout před vnitřním zrakem, aniž bychom na nich chtěli něco měnit. Důležité je, abychom při tom nezačali dělat výčitky ani sobě ani druhým. Pak opakujeme několikrát průběh jedné dané události a provádíme při tom těch sedm kroků moudrého pojmání, které jsme se naučili dle instrukce na str. ##.

Nezdařené nebo trapné situace prošlého dne používáme tedy jako cvičiště pro rozvíjení své schopnosti ke štěstí, neboť toto imaginativní cvičení školí naši kompetenci vyrovnat se v budoucnu s podobnými situacemi, anebo je dokonce již předem vyloučit. Neměli bychom se však v podrobnostech zabývat více než jednou nezdařenou situací za den. Je velmi důležité, abychom se pokaždé zabývali také alespoň jednou zdařenou, úspěšně zvládnutou situací a důkladně vychutnali úspěch, který jsme v ní dosáhli. Je dobře věnovat se více vlastním schopnostem, dovednostem a kompetencím (*kusala*), než se šfourot ve vlastních chybách. Falešná skromnost vede totiž ke scvrkávání našich dovedností, k ubývání jistoty při jednání a k menšení naší schopnosti ke štěstí.

Vždy si máme připomínat ty události, při nichž se úspěšně rozšířila naše spolehlivá subjektivní základna *síla*. To se dělá tak, že si vzpomínáme na konkrétní události, ve kterých jsme měli možnost rozhodnout se pro jednání dle pěti etických rozhodnutí *paňča-síla*. Při tom si připomeneme též situace, ve kterých jsme – alespoň v náběhu – užili emancipační strategie (nenásilí, nechtivosti, sebeovládání, pravdivosti, zachování přehledu). Radost z úspěchu a vědění, že štědrost, smířlivost a pravdivost našeho jednání přinese odpovídající ovoce (*vipáka*), jsou nám důležitou pobídkou k dalšímu rozvíjení kultury srdce.

V meditativním reflektování denních událostí se používají ve vybavovaných situacích stejné principy a strategické kroky jako to pak činíme i přímo ve skutečných událostech dne.

Strategie brahma–vihára v každodenních situacích

V každé situaci všedního dne by nám mělo být možno kdykoliv přerušit dění a stáhnout se k tomu, abychom si uvědomili náš účel (*attha*). To je velmi vysoký nárok, totiž nárok žít neustále smysluplný

život. Nesmyslnost platí sice v naší civilizaci jako něco normálního, ač je chybění smyslu normou, zůstává nám otevřena cesta láskyplné kultury srdce. Svobodu volby smyslu-plných postupů jednání a srdečného setkávání nám žádné normy nemohou vzít. Místo plnění normy, smysluplně rozvíjíme emancipační principy v následujících krocích:

1. Spočinu v klidu, zvnitřním se potom, co jsem přerušil(a) vývoj zápletky, či bezvýhodného koloběhu, nebo jsem se stáhnul(a) ze situace, která začala být nebezpečná či nesmyslná.
2. Uvolním se, pokud zjistím sklon k zakřečování či napětí; osvěžím a vzpružím se, vzpřímím a rozhýbám, pakliže cítím malátnost a umdlévání. Oboje zotavení provádím skrze zakotvení v tělesné skutečnosti.
3. Připomenu si své kompetence, jasné vědění o nezaslepenosti a o tom, že mám v každé situaci možnost volby.
4. Přejdu k moudrému zvážení situace ve své vnitřní domácnosti.
5. Připomenu si své jasné vědění o účelu jednání, jež jsem zde zamýšlel(a), jakož i o smyslu v celostní perspektivě.
6. V jasném vědění o vhodnosti jednotlivých strategií vybírám tu, která je mi v dané situaci nejlépe k dispozici. Volím jeden ze čtyř postupů *brahma-vihára*.
7. Učiním rozhodnutí a smysluplně jednám.

Pro každý z těchto kroků máte, milá čtenářko, milý čtenáři, k dispozici svoji pokladnu osobní moudrosti *paññá*. Za každým z těchto kroků jistě dokážete rozeznat oblasti své vlastní zkušenosti, které jsme se už učili moudře pojímat. Než se teď pustíme do podrobnějšího zvažování, co vše k jednotlivým krokům patří, udělejte si chvíli času pro své asociace k nim – a proč by ne, napište si heslovitý seznam dovedností, kterými již u těchto kroků vládnete.

Strategické provádění sedmi kroků vedoucích ke kompetentnímu jednání (*kusala-kamma-patha*) vyžaduje kombinaci trojí dovednosti v prostředcích (*upája-kosalla*): pojmání vnější a vnitřní skutečnosti, koordinující zvažování programů a metaprogramů, uplatňování technik změny prožívání. Co činíme, závisí na tom, *jak* prožíváme a *kam* směřuje náš účel. Jistěže chceme změnit veškeré prožívání, jež vede k utrpení, aby bylo přínosem ke štěstí. Podobnost strategie *brahma-*

vihára a postupu klasického psychodramatu není čistě náhodná. Teď se ale už pustíme ve všech jednotlivostech do technického poznávání elementů důležitých pro změnu prožívání, nejprve se podíváme na jednotlivé kroky a pak na celý chod prožívání během strategie.

1. *Spočinout ve zvnitřnění* znamená stáhnout se ze zapletení do vnějších okolností. Z rozvášněné diskuse, z hádky či dokonce boje, z jakékoliv nesmyslné situace se stáhneme nejlépe tak, že se vzdálíme mimo dosah protivníka – to znamená, že zvětšíme tělesnou distanci, předstíráme věnování zájmu něčemu úplně jinému, opustíme sdílený prostor atp. – a pak se stáhneme do svého vnitřního prostoru. Celé toto opouštění nedobré situace provádíme samozřejmě ve vší důstojnosti, čímž mimo jiné demonstrujeme, že se nejedná o žádný útek, že to není známka porážky, že se eventuálně vrátíme. Samozřejmě je možné provést celé stažení se jen vnitřně, aniž bychom se hnuli ve vnějším prostoru, pouze zaměříme pozornost na svou tělesnou pozici a otevřeme všímavost pro všechny aktuální pocity. Jednu z takových technik vzdálení se budeme jistě schopni, po trošce nácvičku, užívat i ve velmi komplikovaných situacích, v nichž platí nějaká „objektivní nutnost“ zůstat pro všechny ostatní přítomné.

Při strategiích *brahma-vihára* v meditativním reflektování sestává užití tohoto kroku „spočinutí uvnitř“ v tom, že jednoduše přerušíme před vnitřním zrakem průběh události tam a tehdy, což případně spojujeme s jistým pohybem ruky, kterým přecházíme na programovací úroveň teď a tady; jiným trikem k přerušení je na zlomek vteřiny otevřít oči. Účelem je i zde zastavit *samsáru*, přerušit koloběh.

2. *Zotavení uvolněním nebo občerstvením* způsobí, že se osvobodíme i z vnitřního přizpůsobení na problematrické okolnosti. Problematická událost – ať už nesmyslně nudná a zdoluhavá rutina, trapné opakování, zmatek, nebezpečné stupňování, přímé ohrožení – nás vtáhla a vnější danosti definovaly náš postoj a emoční naladění. Stali jsme se obětí okolností, manipulování a definování druhými, vstoupili jsme do bludu. Účelem je vystoupit a najít naše zakotvení ve skutečnosti.

Takové odcizení od sebe sama a od vlastních cílů překonáváme především skrze zakotvení v tělesné skutečnosti. Nejúčinnější technikou je spočinutí u dechu (*ánápána-sati*), neboť dýchání je našim nejdůležitějším, nejústřednějším životním procesem. Když věnujeme dýchá-

ní všímavost, uctívou pozornost a láskyplný zájem, tak máme vědět, že to je to nejdůležitější, nejmocnější, nejdůležitější, nejdražší a navíc – jak už víme také ze své vlastní zkušenosti – „od samého počátku nácvičku je všímavost nádechu a výdechu zklidňující a povznášející“ řečeno slovy z *Visuddhi-Magga* (PTS, str. 268).

3. *Jasně vědění o nezaslepenosti a možnosti volby* aktualizují tím, že si připomenou emancipaci a osvobození, jež jsem již dosáhl(a). Čím svobodnější jsem od takzvaných objektivních nutností, daných zvenčí, jakož i od přirozených pudů zevnitř, tím větší jsou mé možnosti volby. Svoboda volby je výsledkem naší povznešenosti a nezávislosti; prožíváme ji jako jasné vědění o nezaslepenosti (*asammoha-sampadzañña*).

To znamená, že se v té konkrétní situaci, kterou používáme jako cvičiště, nenecháme zaslepit žádnými výhrůžkami ani lichotkami. Spoléháme na svoji vyrovnanost (*upekkhá*), na integritu a vyváženost mysli, která je nám již vlastní. Tak vzniká důvěra (*saddhá*) v naše kompetence. Jsme vyrovnaní a povznešení nad eventuální vnější ztráty, jež riskujeme tím, že pronikáme vpřed do větší svobody. Zcela konkrétně jde v každodenních situacích o to, abychom si vždy ujasnili, že existuje více možností postupu než jedna jediná, rozumná a správná cesta. Abhidhammik má navíc v každé situaci také možnost volby buď jednat nebo nejednat.

4. *Moudré zvážení situace ve své vnitřní domácnosti* znamená, že přes všechnu povznesenost neignorujeme eventuální vnitřní sklony; všechny vnitřní impulsy jsou stejně platné. Bez našeho předchozího tréninku bychom asi nechali uplatnit první silnější sklon nebo z těch prvních sklon k tomu „co se smí“ – a jednali dle něj víceméně automaticky.

Při moudrém zvážení situace se nejedná o jakousi analýzu motivace; jde tu jen o zaznamenání a nastavení těch potenciálů jednat (*kattu-kamjátá-čhanda*), které jsou právě k dispozici. Tento krok musí být při cvičení proveden během několika málo vteřin. Po odpovídajícím tréninku nesmí pak při strategii v situaci všedního dne trvat déle než zlomek vteřiny. Úlohou moudrého zvážení situace ve vnitřní domácnosti je tu zcela rychle pojmut vše, co je přítomno, zaznamenat všechny sklony, s nimi vznikající představy a záměry. Tím předcházíme vytěsnění či přehlédnutí něčeho, co by nám pak

během strategického jednání mohlo udělat pěknou čáru do rozpočtu. Když ze svého prožívání nic nevytěsníme, nemusíme se obávat žádného vpádu nevědomých obsahů. Prakticky je tento krok proveden tím, že pojmenujeme všechny sklony jednat, kterých si všimneme. Všimnout, pojmenovat, zaznamenat v paměti – tyto tři akty všímavosti (*sati*) zcela stačí.

5. *Jasně vědění o účelu jednání* zpřítomňuje jak cíl (*attha*) tak i ty účelově možné, cílevědomě použitelné postupy, které jsou nám teď a tady k dispozici. Teď se uplatní všechny naše praktické kompetence, na kterých jsme ve 3. kroku stavěli svou sebedůvěru (*saddhá*). Nyní aktivujeme všechny racionální principy strategií, jež jsme si vštíplili jako formule pro meditativní užití *joniso-manasikára*. Tyto formule nyní použijeme jako algebru⁴⁴ pro vypočítání a konstruování strategií; je naším instrumentáři, naším repertoárem elementů programů, které vedou ke štěstí.

Při nácvičku meditativního reflektování dne bychom si měli dát na čas k opakovanému promýšlení těchto formulí. Do veršů zhuštěné racionální principy štěstí prostřednictvím solidarity, *síla* atd. musí být znovu a znovu porovnávány s obsahy osobní pokladnice zkušeností. Při používání strategií *brahma-vihára* v každodenním životě se pak spontánně vynořuje jasné vědění o účelu jednání, které má být provedeno. A na základě toho volíme takřikajíc intuitivně správné programy a aktivujeme dovednosti. Cíle by měly být neustále jasné v souvislosti základní otázky smyslu života. Cílevědomé a účelové jednání vyžaduje pak stále méně vědomého úsilí. Stává se přirozenějším a samozřejmějším, že spontánně žiji smysluplně.

6. *Jasně vědění o vhodnosti jednání*, které je žádoucí a odpovídající (*sappája*) pro zvolenou strategii, je výsledkem závěrečného přezkoušení plánovaného postupu v momentě bezprostředně před tím, než začnu skutečně jednat. Ještě jednou tu důkladně pojímám celou situaci – nyní ale z hlediska již zvolené strategie *brahma-vihára*.

To, že ještě jednou moudře pojmu (*joniso-manasikára*) a analyticky zvážím (*vímamsá*) aktuální skutečnost, je zde interaktivně spojováno do celostně zaokrouhleného přehledu. To vede k tomu,

⁴⁴ Tato algebra strategií Dhammy je dále definována technickou terminologií akkhejja v podkapitole Stezka zření a stezka moci na str. ##.

že nejhodnější z paradigmat *brahma-vihára* vystoupí do popředí a převezme funkci koordinujícího metaprogramu.⁴⁵ V důsledku toho mám jistotu, že je zvolen vhodný postup. Víím, kterou ze čtyř strategií *brahma-vihára* budu sledovat, zda se mé další jednání bude řídit dobrotivostí, soucitem, sdílenou radostí, anebo zda se budu v povznesené vyrovnanosti vyhýbat veškerému dalšímu participování.

7. *Rozhodnutí začít jednat* dle zvolené strategie je přechodem od pojmání a zvažování k vlastnímu provádění. Víím pevně, že toto jednání je smysluplné. Jednám rozhodně.

Víím, že mé jednání je realistické, protože je moudře zvážené a kompetentně připravené; má všechny předpoklady úspěchu. V tomto jasném vědění se nenechám zvíkat žádnou pochybovačností. Používám všechny psychické síly k prosazení svého záměru. Jednám plnou vahou své osoby.

- *Celek úspěšného provedení všech těchto sedmi kroků* je emancipačním skokem na vyšší úroveň bytí. Úspěšný komplet je kvalitativně něco víc než jen řada kroků. Kompletní pojmání mění daný okamžik v nejlepší příležitost (*samaja*), z níž je eventuálně možný – i v tom pravém, nejvyšším slova smyslu Buddhova učení – emancipační skok (*abhisamaja*) ven ze samsáry, dovedný (*kusala*) par excellence. Paradigmaticky tu pak není rozdíl mezi meditační strategií a strategií jednání.

Synopticky se jeví první osvobozující krok jako předpoklad k dalším krokům takříkajíc magického přetváření obtížné situace v příznivou událost s náročně se měnícím průběhem, jehož sedmý krok vede ke štěstí. Všimněme si toho, jak kroky probíhají jako pendlování mezi vnějším a vnitřním, až po získání rovnováhy interaktivní celosti, z níž je pak utvářen nový svět. Kroky postupu nejsou logické nýbrž psychologické; procesy změny tu nejsou myšleny, jsou to pohyby myslí,

probouzení potenciálů, změny vědomí, koordinování všímavostí (*sati*). Těch sedm kroků je přepínáním způsobů prožívání. Na logistice tohoto procesu, koordinovaného mistrovským metaprogramem, se podílí všech pět psychických sil (*bala*) či schopností myslí: důvěra (*saddhá*), moudrost (*paññá*), vůle (*virija*), soustředění (*samádhi*) a všímavost (*sati*).

A jak je v konkrétní situaci dovedně (*kusala*) aplikována tato strategie?

Nejobtížnější bude asi, abychom dokázali přerušit zápletku a spočinout ve zvnitřnění. Zkusme si to na příkladu rozhovoru, který se stává argumentováním anebo dokonce hádkou. Mohu nahlásit přerušení tím, že řeknu „Počkejte prosím minutu, zrovna teď se tu nemohu dále zúčastnit.“ Mohu požádat o sklenici vody nebo si pro ni zajít. Mohu přerušit tím, že zdvihnu na znamení ruku a hned nato se demonstrativně zcela věnuji nějaké aktivitě, jako je třeba upravování mého sedadla, odkládání saka, zapisování delší poznámky nebo něco podobného. Mohu také opustit místnost – se sdělením, anebo bez sdělení, že se za chvíli vrátím. Hlavní je, že provedu něco všeobecně přijatelného tak, abych získal(a) odstup, pauzu, prostor pro spočinutí ve zvnitřnění. A tím se mi tedy zdařilo přerušit průběh události, který považuji za nesmyslný, vychýlený, ujetý. Odhadnu, kolik času budu potřebovat na provedení sedmi kroků strategie, zajistím si, že se na tu dobu mohu odvrátit od vnější situace, a provedu je. Tyto strategické kroky mohu zpočátku nacvičovat při reflektování skutečné, nedávno již proběhlé situace, ke které si chci vypracovat možné alternativy pro budoucnost. Používám k tomu rámcovou instrukci pro „Kroky uvedení strategie brahma-vihára do jednání“.

⁴⁵ V podkapitole Struktura strategií jednání knih M. Frýba: *The Art of Happiness* (Shambhala Publications, Boston & London 1989) a *Anleitung zum Glücklichsein, die Psychologie des Abhidhamma* (Verlag Bauer, Freiburg 1987) je v Diagramu 9 podrobně vysvětleno kybernetické schéma takovéto koordinace paradigmat brahma-vihára v metaprogramu. Příklad praktického užití strategie koordinované metaprogramem se nalézá v učebnici M. Frýba: *Psychologie zvládání života - Aplikace metody abhidhamma* (Masarykova Univerzita, Brno 1996) na str. 171n.

Kroky uvedení strategie brahma–vihára do jednání

1. Ujistím se, že se mohu nerušeně stáhnout mimo vnější situaci, a řeknu si: „Tak teď na chvíli budu spočívat jen ve vnitřním klidu“.
2. Formuluji vnitřním mluvením svůj záměr: „Uvolnit, osvěžit – všímavě sledovat deset nádechů a výdechů.“ A dopřeji si toto krátké (nebo i delší) zotavení.
3. Zpřítomním si vědění: „V každé situaci mám svobodnou možnost volby“.
4. Položím si otázku: „Co se mi chce teď dělat?“ – a minutu v pohovu čekám, co se vše vynoří, jen zaznamenávám, co se samo od sebe hlásí. Nejednám však.
5. Řeknu si: „Smysluplně a šťastně žít je mým cílem! Co pro to mohu teď udělat?“ – a zase chvílku počkám, co mne k tomu samo napadne. Krátce vyberu jen jedno.
6. Položím si otázku: „Který postup je nejvhodnější v této dané situaci?“ Zváším krátce a zvolím.
7. Jedním slovem označím zvolenou strategii (například „Karu-ná“) a řeknu si: „Ano, to teď chci!“ – a jdu činit tak, jak jsem se rozhodl(a).

Brahma–vihára ve společenském životě

Radost z povzneseného dlení je ještě větší, když ji můžeme sdílet s ostatními. Je také mnohem snazší kultivovat opravdové mezilidské vztahy s osobami, které vědomě hodnotí vzájemný respekt, důvěru a ušlechtilé přátelství. Dosavadní návody ke cvičení braly v úvahu, že cvičící je možná osamělým průkopníkem kultury srdce. Za takových okolností se člověk musí vždy spoléhat jen sám na sebe a neočekávat žádnou kooperaci ostatních. Tak přesvědčíme své bližní působením toho, co děláme, aniž bychom o tom moc mluvili. Avšak ve společenství osob, které již poznaly hodnotu strategií solidarity, je možné si vyměňovat názory za účelem objasňování a koordinace.

V podkapitole *Kultivování etické základny* jsme se zabývali principy, na které se přitom musí dbát. Zde si k tomu navíc ještě připomeneme

dvě zkušenostní zákonitosti, jež jsou obzvláště důležité pro povznesené dlení ve společenském životě. Pro samé nadšení může člověk zapomenout, že zaprvé ne všechny životní situace lze zvládat strategiemi *brahma-vihára* a zadruhé i ty nejzajímavější objevy a vhledy se pro spolubojovníky stávají nudnými, když jsou příliš často omílány.

Zkušenosti z aplikace principů *brahma-vihára* v práci se skupinami, ve vedení a supervizi terapeutických týmů, v psychoterapeutických, meditačních a jiných zájmových komunitách jsou velmi povzbudivé. Avšak opětovně se přitom ukazuje, že je vhodné, když každý člen takovéto skupiny především meditativně pracuje sám na sobě – například metodou meditace všímavosti a vhledu (*satipatt-hána-vipassaná*) – a má tudíž introspektivní přístup k situaci ve vlastní vnitřní domácnosti. Je nevyvratitelné, že druhým můžeme zprostředkovat jen sdělení o vlastní introspekci a o průzkumu svého psychotopu. Je nemožné prozkoumávat někoho druhého, jak někteří psychoterapeuti předstírají, že činí. Člověk může nanejvýš vyjadřovat vlastní domněnky o prožívání toho druhého a ptát se, do jaké míry odpovídají skutečnosti – neboť jenom každý sám je tou nejvyšší autoritou přes své vlastní prožívání. Jediné, co může člověk udělat pro svého partnera, je všímavě naslouchat.

Když si partnersky hezky promluvíme, abychom se pokusili společně zjistit, čím byl podmíněn vznik nějakých konkrétních událostí, brzy zjistíme, že jedna a ta samá událost může být každým jednotlivým zúčastněným zcela odlišně vnímána. A to bychom měli tak nechat. Tak se totiž učíme prožitkově respektovat pravdu *anattá* (ne-já; ne-identita). Tím se stáváme tolerantnější a chápeme, že neexistuje žádná monadická podstata věcí či osob. Každá věc, každé „já“, se může stát něčím jiným, když vstoupí do nějaké jiné interakce nebo když se změní jeho vnitřní struktura. Přesto je ale důležité, že v takovýchto partnersky hezkých rozhovorech zůstáváme věcní, konkrétní a nezabíháme do teoretizování či zobecňování. U každé události, u každého prožitku máme respektovat jeho jedinečnost a vědět, že žádné identity neexistují – existují jen podobnosti vzniku, použití, vztahu. Naše poznávání pracuje s paradigmaty, která sice vnáší systém do světa mnohosti věcí (*papaňča*), avšak nedokáže věci nikdy zachovat.

Každé pojmání a každé paradigma je vždycky účelově zaměřené. Abhidhamma má účelovou zaměřenost prožívat stále jemnější štěstí,

mírnit utrpení, emancipovat se a dosáhnout úplné svobody. Paradigmata politiky, práva, techniky a vědy mají účelovou zaměřenost dobývat, ovládat, vykořisťovat, omezovat a manipulovat. Jak emancipační, tak i manipulační postupy mají v životě své oprávnění, tedy i v životě společenském – alespoň do té doby, než se všichni členové společenství stanou rovnými brahmům nebo Dhammou dosáhnou probuzení. Rozhodující je, jak dovedně (*kusala*) a do jaké míry jsou užívána obvyklá paradigmata a do jaké míry využíváme příležitosti k uplatnění emancipačních možností.

Ve společenském životě se budeme vždy setkávat s vůdci a vedenými, představenými a podřízenými, zodpovědnými a přísluhovači, experty a pomocníky. Přesto je ale možné ve společenstvích, která jsou účelově zaměřená na emancipaci, tu a tam se pokusit též o směnu rolí. Pokud ale, milá čtenářko, milý čtenáři, nejste spokojeni s tím, jak to chodí ve společenství, ve kterém jste doma, zvažte jednu z následujících možností volby:

- snažit se změnit své domovské společenství příkladem toho, jak tu žiji a jak užívám strategie solidarity,
- smířit se s danou skutečností doma a osaměle tu a tam pěstovat kulturu srdce,
- odejít z domova takového společenství do volnosti obsáhlejšího bezdomoví.

Možná, že kromě těchto možností najdete ještě další. Na příklad: žijete ve společenství se svými dětmi a partnerem, přičemž – ač je tato situace neuspokojivá – není žádná z výše uvedených tří možností proveditelná. Takže se cvičíte v trpělivosti a rozvíjíte svoji osobní moc, abyste – nikomu neublíživ – časem dosáhli lepšího životního standardu pro všechny členy svého společenství. A sami při tom též nechcete přijít zkrátka. Tak k tomu vám pomůžou strategie extáze a strategie moci, vysvětlené v následujících dvou kapitolách.

/4. kapitola STRATEGIE EXTÁZE

Soustředění je klíčem k extázi. Každý člověk má schopnost soustředění, kterou může rozvinout v psychickou sílu či mohutnost mysli. Ani v mysli se nedaří monokulturám, proto roste soustředění nejlépe spolu s ostatními psychickými mohutnostmi. Tyto mohutnosti jsme diskutovali v první kapitole. Už jsme vysvětlili, co je důvěra (*saddhá*), všímavost (*sati*), moudrost (*paññá*) a jak se rozvíjejí v mohutnosti. V této kapitole se budeme podrobně věnovat soustředění. Rozvíjení síly vůle si necháme pro příští kapitolu. Na tomto místě si jen zdůrazníme, že *soustředění mysli je něco zcela jiného než úsilí vůle*. Ve skutečnosti jsou vůle (*virija*) a soustředění (*samádhi*) dvě protichůdné síly mysli, které musí být všímavostí udržovány v rovnováze. Při tréninku soustředění však kombinujeme všechny síly mysli v jedinou „dovednost užívání správných prostředků“ (*upája-kosalla*; viz str. ##), která umožňuje metodickou volbu vhodných postupů.

V této kapitole se budeme opakovaně přibližovat k extázi různými přístupy. Jen tak máme naději, že se vám, milý čtenáři, milá čtenářko, zničehonic některý z těch přístupů zalíbí. V čem spontánně najdeme zalíbení, v tom se naše mysl sama od sebe soustředí.

A v čem vlastně spočívá to extatické? V úplném pohroužení. Podle abhidhammy se považuje za pohroužení (*džhána*) jen takové soustředění, jež odloučeností (*viveka*) od mnohosti vede k jednovrcholovosti (*čitta-ekaggatá*) a tím spěje k pohodě štěstí (*sukha*). Jinými slovy, když je prožívání chráněno před poruchami a je čím dál tím méně nuceno rozlišovat, tak mizí každé rozčarování, vše rozpolcené se sjednocuje (jednota slučuje „roz-“) a tím vznikající soustředění se zesiluje v radostném zájmu (*píti*), až se ze štěstí, překračujícího svou plnost všechny meze, vynoří extáze. Už jste někdy něco takového zažili? Anebo je to pro vás „pouhá teorie“?

Extáze znamená překročení mezí, stupňování životního citění, rozkoš a rozšířené vědomí. V běžném chápání spojují lidé extázi s opojením, přemrštěním, vzrušením, či dokonce šílením; v běžné mluvě znamená extáze „když někdo ulítne“. Je to koneckonců něco mimo racionální kontrolu všedního života. Z úzkoprsého hlediska souvisí všechna snižující označení s ohrožením, které extáze znamená pro ty, kdo se nevyznají. U mnoha lidí je to pravý opak, který je svádí ke stejně tak chybnému hodnocení. Považují všechno „ulítnuté“ za dobré, neboť to působí proti dnes tak „normální“ otupělosti a nudě. Extáze pro ně znamená vypnout mozek, všechnu racionalitu hodit přes palubu, ztratit sebe sama, vzdát se nejen vši opatrnosti ale i vši ohleduplnosti, sentimentálně vydávat sebe sama i všechny ostatní všanc – jednoduše „úlet“. Toto vše nemá nic společného s občerstvující krásou požitku míruplné extáze, k níž vedou strategie Dhammy.

Soustředění ve volnosti

Soustředění se zakládá na požitku, který je spojen s ustáním chtění, s povolením. A k tomu, aby došlo k extázi, jsou důležité dva principy: zaprvé si musíme povolit tu možnost bez úsilí volně spočinout u toho, co se nám zalíbilo, zadruhé musíme dovedně zacházet s poruchami, které by omezily zaujmutím pozornosti naši volnost. Abychom oboje dokázali, musíme tedy „být volně nechání v klidu“. Pak se můžeme v pokoji přivrátit k předmětům soustředění jako je všímavost dýchání nebo dobrotivost a získávat pro ně zalíbení.

Než se budeme podrobněji věnovat vhodným předmětům soustředění, zauvažujme o tom, co je to vlastně volnost. Při utváření této knihy, milá čtenářko, milý čtenáři, používám jako strategii to, že vás nechávám volně v klidu a vždy respektuji vaše sebeurčení. Pokud tu vůbec něco zpochybňuji, tak je zpochybňován právě ten požadavek, že byste se měli změnit, že byste neměli zůstat takovými, jací jste. Snad si vzpomenete, že jste se vždycky mohli nejlépe rozvíjet, když vám rodiče, vychovatelé, učitelé dovolili volbu být sebou samými tak, jak vám bylo líbo. V takových momentech jste mohli rozkvétat a vycházejíc ze sebe sama jste se mohli otevřít. Aniž byste byli pod tlakem, otvírali jste se pro přijetí toho, co vám bylo nabízeno. Jsem

tedy přesvědčen, že i nabídka této knihy bude nejlépe přijata, když vám bude zcela přenecháno brát si sami jen to, co se vám zalíbí, když tomu nenuceně věnujete pozornost. A v tom spočívá vaše volnost vůči této knize, proto se dokážete při četbě pohodlně soustředit.

Když jsem se před mnoha lety jednou ptal svého učitele Nyánaponiky Thery, jak se při pokročilých stupních soustředění vypínají nežádoucí vjemy, které nás odvádějí od předmětu soustředění, odpověděl mi: „Nic se nevypíná. Mysl se sama soustředí u zajímavého, když ji necháme v klidu.“ Pak mne nechal přemýšlet o tom, jak například dítě, které je tak zabráno do hraní si s vláčkem, vůbec neslyší hlas maminky, která ho volá k obědu. Tehdy jsem se již několik měsíců zabýval introspektivní analýzou psychických procesů, jež probíhají během vstupu do meditativního pohroužení, přičemž jsem vynakládal značné úsilí na promyšlení a porovnávání jejich pojetí v abhidhammě a vědecké psychologii. To vedlo ale k tomu, že jsem dočasně ztratil schopnost dosahovat vyšších stupňů pohroužení v praxi meditace. Až teprve, když jsem zase nechal v klidu své meditační prožívání a přestal z něj dělat předmět výzkumu, vrátila se volnost, jež byla zapotřebí k požitku pohroužení. Svou vědeckou práci na výzkumu soustředění jsem omezil na pozorování hry dítěte. K některým objevům, které jsem přitom udělal, se vrátíme později. Tady se omezíme na krátké poučení, které z toho plyne: Volnost potřebná pro soustředění spočívá i v tom, že necháme sami sebe na pokoji.

Abychom se mohli zaměřit na oblíbený předmět, musí nás nechat na pokoji především poruchy. Během četby jste si jistě všimli, že v souvislosti se soustředěním byla pořád řeč o *nechání*. Je tomu tak, protože se vám tu snažím připravit vhled, že *soustředění se nedá udělat*. K soustředění může dojít jen tehdy, když *necháme prožívání požívačně spočívat* u oblíbeného předmětu soustředění. Jak připravíme tuto možnost? Jistě ne tím, že bychom bojovali proti poruchám, neboť potíráním a potlačováním poruch bychom jako reakci vyvolali protitlak, který se provalí jakmile potlačování poleví. A navíc se těžko můžeme soustředit, když jsme vytížení potlačováním různých poruch. Tady pomůže jen takové dovedné zacházení s vyrušeními, jež vede k odloučenosti (*viveka*) myslí od poruch.

Překonávání poruch soustředění

Vzniku soustředění překážejí dvojí poruchy: jednak jsou to poruchy, které znemožňují vůbec začít se soustředěním, protože působí přímo proti němu; jednak jsou to vyrušení věcmi, které sice odvádějí pozornost, avšak nějak souvisí s předmětem soustředění. Ten první druh poruch působí proti soustředění, ten druhý se soustředěním prožíváním přímo sousedí. Je to podobná situace jako se vzdálenými a blízkými nepřáteli *brahma-vihára*, s nimiž jsme se vypořádali v předchozí kapitole.

Vzdálení nepřátelé soustředění zahrnují chtivé shánění a hledání mnohosti (*papaňča*). Člověk, který se ztrácí v mnohosti, skáče od jednoho k druhému, stává se roztržitým, jeho vědomí je roztržité. Kdo se pokouší v mnohosti aktivně vytvářet vztahy tím, že sprádá spojení mezi věcmi a „dělá“ integraci a koncentraci mysli – ten se jen zaplétá. A pokud při tom dosáhne vůbec nějakých výsledků, jsou to jen jakési umělé konstrukce, imaginace a pouze vnějškové slátaniny. Soustředění se nedá „udělat“.

Rozmíškám se vzdálenými nepřáteli se raději vyhneme. Ode všech lákadel a sklonů k jakýmkoliv zápletkám se vzdálenými nepřáteli se rozhodně odvrátíme tím, že utneme veškeré bujení neblahodárných programů myšlení, hned jak si jich všimneme.⁴⁶ Opíráme se přitom o jasné vědění o účelu a vhodnosti. Připomínáme si tedy neblahé důsledky takového nemoudrého zvažování plánů, které by vedly k nedovednému jednání. Kdo ještě není příliš pokročilý v kultivování všímavosti a zaznamená nemoudré až teprve, když už je plně v neblahodárném jednání, má přesto stále ještě možnost takové jednání přerušit. A k tomu slouží moudré pojmání (*joniso-manasikára*) a rozlišující prozkoumávání (*vímamsá*) dle následujícího paradigmatu:

Toto jednání oslabí moji sílu soustředění,
způsobí neblahé rozptýlení a zápletky.
Mým cílem přeci je ...
Byla by to pěkná hloupost, dělat něco proti svým cílům.

⁴⁶ Metody jsou k tomu rozpracovány v následující kapitole, obzvláště v podkapitole Přetváření neblahodárných procesů na str. ##.

Toto jednání není vhodné.

Takže: Stop!

Takové zápletky, které ruší sílu soustředění a schopnost štěstí, se mohou vyskytovat v nejrůznějších formách: známosti, které se zdají zajímavé, ve skutečnosti ale klamou, omezují a působí zmatky; činnosti, které nejprve slibují napínavé rozptýlení, pak ale mysl vážou, z poutajícího koníčka se stávají spoutávající závislostí; požitky krátkodobě příjemného, které nás ale časem strhávají pod naši úroveň – všeobecně se jedná o záležitosti, které zabírají nepoměrně mnoho našeho času, energie a pozornosti, za které musíme čím dál více splácet. Zkuste si přece napsat, milá čtenářko, milý čtenáři, seznam věcí, které ve vašem každodenním životě mohou působit proti vaší síle soustředění.

Možná, že takto zjišťujete své záliby pro jisté věci, které sice nejsou přínosné pro soustředění, ale vzdát byste se jich z různých důvodů nechtěli: ty pravidelné páteční večery v hospůdce, kde se toho občas příliš nařeční a někdy i příliš vypije... ale je tam „taková dobrá parta!“; ty koncerty a všechny s nimi spojené příjemné zážitky, pro které jste schopni cestovat až kdovíkam; ty potřeby pro koníčka, při jejichž shánění vše ostatní zapomenete; ty kratochvíle mnoha hodin trávených u hracího automatu... vyplněné „tak neškodným dobrodružstvím“. Vždyť přeci všeho všudy nejde o to stát se hned poustevníkem či asketou! Chcete ale přesto, milý čtenáři, milá čtenářko, posilovat sílu svého soustředění, anebo dokonce zažít extázi?

Člověk se někdy potěší rozptýlením – snad to má i zapotřebí. Proč vlastně? Když jsme v napětí, zakřečování, situace je zmatená, máme všeho dost nebo nám nic nestačí – tak hledáme rozptýlení. Rozptýlení cigaretou, „četbou“ obrázkového časopisu třeba i blbé módy či porno, anebo rozptýlení vymyšlením intrik. Dobré je v tom případě všechno, co zahání ony nesnesitelné stavy, se kterými to už nelze vydržet. Toto platí pro většinu lidí, kteří nejsou dost silní, aby dokázali svou životní situaci pojímat takovou, jaká je. Vy, však, milý čtenáři, milá čtenářko, jste dosti silní díky svému zakotvení v tělesné skutečnosti a díky své základně *síla*. Navíc máte schopnost moudrého pojmání *joniso-manasikára* a po zpracování této kapitoly budete k tomu ještě umět metody uvolnění, které vám umožní zbavit se toho, čeho máte dost,

abyste mohli soustředěně spočinout u toho, co vám je milé – namísto málo moudrého rozptylování. Ta neškodná malá rozptýlení, kterých se přece jen nechcete vzdát, nevylučují možnost toho, že si vytvoříte prostor a čas a volnost pro kultivaci soustředění. Existují přitom řešení, která vám pomohou získat přehled a čas:

1. Přezkoušejte své zacházení s předměty dle instrukce *joniso-manasikára* na str. ##. Které věci užíváte odcizeně účelově? Které věci zanedbáváte? Je zajímavé, že učebnice meditace *Visuddhi-Magga* považuje pořádek předmětů každodenního užívání a tělesnou čistotu za nutné předpoklady nácviku soustředění.
2. Vytvořte si osobní rituály (*sílabbata*), jež vám budou skýtat žádoucí ochranný rámec pro uspokojování intimních potřeb se soustředěným zvnitřněním. Někdy nám pětiminutové vypnutí pomůže ušetřit celé hodiny dočasně odloženého řešení vnějších úkolů.
3. Udělejte si nový rozvrh hodin všedního dne. Půlhodinka před snídaní je tím nejlepším časem pro nácvik soustředění. V této době mohou mít vliv jen málokterí vzdálení nepřátelé soustředění. Zvažte na podkladě svého rozvrhu, které denní úkoly, do nichž se zaplétáte, mohou být redukovány nebo zcela vyloučeny.
4. Zařaďte si jeden víkend v měsíci pro pobyt v odloučenosti. Najděte si místo, na které se můžete za tímto účelem uchýlit a kde se lze věnovat kultivaci soustředění.

Zvládnutím vnějších okolností vašeho všedního dne si vytvoříte prostor pro klid ve volnosti. Darujete si takto větší možnost láskyplného prozkoumávání a spočinutí v zalíbení u předmětů soustředění, jež jsou přínosné pro štěstí. Zároveň si tím vytvoříte ochranné hranice proti vzdáleným nepřítelům soustředění. Když si zorganizujete čas a ovládnete své materiální okolí, rozšíříte období volnosti, během nichž nemusíte nic dělat. Účelem tedy není žádné (pro)plánování volna, nýbrž získání delších period. Plánujeme *zevně*, za účelem vyloučení poruch tak, že pak *uvnitř* soustředění *nemusíme nic dělat*. Jedině z nicnedělání může pak vyvstat soustředěné děláni ve volnosti.

Když jsme již takto pokročili, můžeme uvažovat následovně: Vnější okolnosti jsou ovládnuty a zorganizovány, mám k dispozici prostor a čas pro soustředění ve volnosti. Jak budu nyní zacházet s poru-

chami, jež se vynořují během samotného soustředění? Jak se s nimi vypořádám, když se objeví? Jak budu vynoření poruch předcházet?

Najít odpovědi na tyto otázky a navrhnout řešení – to je úkolem aktivně rozlišujícího průzkumu (*vímamsá*), kterému se však oddáváme mimo údobí vlastních cvičení soustředění. K průzkumu je nutná dovednost v prostředcích (*upája-kosala*), které sestávají z malých triků či obratných chvatů. Jeden takový trik lze nejprve nacvičit při čtení novin a pak jej systematicky použít při meditativní kultivaci soustředění.

„Nedočkaví“ čtenáři už asi listují v této knize, aby zjistili, kde jsou na dalších stránkách uvedeny slíbené triky. Takovému „nesoustředěnému“ počínání je v tomto případě zcela namístě, neboť bude výhodou, když se už teď podíváte na *Diagram 6* na str. ##, ve kterém je znázorněn trik spojující efektivní četbu novin a meditaci radosti. Existují však mezi nimi i velké rozdíly, jak uvidíme později.

Noviny se čtou jinak než kniha a proto je i grafická úprava novinové stránky jiná. Nadpisy zpráv mají zajmout pohled a proto užívají dravá slova, která na sebe strhávají pozornost. Články samy mají většinou máloco nabídnout a ani se nepočítá s tím, že je někdo bude soustředěně číst. Často je čtenářova pozornost už po přečtení několika málo vět pod strhujícím senzáčním nadpisem odvedena k dalšímu nadpisu. A tak skáče mysl od zprávy ke zprávě, třísť se a nikde pořádně neprovníkne. Čtenář získává dojem, že je informován, že má přehled – velmi povrchní samozřejmě – a odkládá noviny. A to je ovšem záměrem, neboť noviny mají sotva vážnější účely.

Když si ale na novinové stránce vyberu jednu ze zpráv, protože ji shledávám zajímavou a chci si ji pořádně přečíst, tak k tomu použiji některé meditativní triky. Aplikuji právě prostředky (*upája-kosalla*) pro soustředění, které sestávají z následujících kroků:

1. Zajistím si odloučenost od vnějších poruch tím, že si zavřu dveře, vypnu telefon, aby mi nikdo nemohl volat atd.
2. Posadím se pohodlně, aby mou pozornost neodváděly poruchy přicházející z tělesné nepohody.
3. Zpřítomním si jasně cíl (*attha*) svého jednání: „Tento článek pojednává pro mne velmi zajímavé téma“ nebo „Chci pořádně prozkoumat postoj autora, pravděpodobný záměr a dopad jeho zpravodajství, jakož i vliv, který to může mít na mé podnikání.“

nebo „Důkladně vyhodnotím význam sdílených faktů a jejich přínos pro mé vlastní plány.“ – Takto tedy získávám jasné vědění o své motivaci.

4. A nyní použiji trik *Proměnění poruch v pomocníky soustředění*, který je vysvětlen v následující podkapitole.
5. Udělám pevné rozhodnutí a činím zcela ve *volnosti* a úplném *soustředění* to, co zamýšlím, totiž důkladně pojímající četbu zvoleného článku.

Proměnění poruch v pomocníky soustředění

Během četby důležitého novinového článku, jakož i během meditačního cvičení se může soustředění ztratit odvedením pozornosti na sousedící věci. Jak se s takovými poruchami zachází při náviku všímavosti těla, jsme probírali na konci druhé kapitoly a pak též ve třetí kapitole v souvislosti s meditací dobrotivosti. Postup spočíval v tom, že jsme poruchu zaprvé jednoduše pojmenovali a hned se vrátili k hlavnímu předmětu meditace, zadruhé v použití poruchy jako sekundárního předmětu meditace například při uchopování elementů. Znetvoření dobrotivosti, soucítění a spoluradosti jsme sice nepojednávali výslovně jako poruchy, ale označovali je jako blízké nepřátele. Přitom už vás možná, milá čtenářko, milý čtenáři, napadlo, že blízký nepřítel (například lehkomyšlné veselí) může vlastně být předstupněm k té ještě nedosažené čisté formě povznešenosti (například klidné spoluradosti). Z nepřítelů lze tedy udělat pomocníka anebo aspoň herolda. Tento princip nyní prohloubíme a technicky rozpracujeme.

Pokračujme nejprve ještě s příkladem novinového článku. Mám před sebou otevřené noviny s mnoha sensačními nadpisy a vybírám si z nich jeden, který uvádí ten pro mne nejzajímavější článek. Už předtím jsem se zajistil proti hrubým vyrušením a teď se připravuji na soustředěnou četbu, při které použiji mně již známý trik. Mám čas a volnost. Dám si načas a nedám se ničím stresovat. Ještě jednou prolístuji celé noviny a ujistím se, že v nich nic zajímavějšího není. Pak se vracím zpátky k vybranému článku.

Ten zvolený článek je v rozložených novinách přede mnou a já vím: „Toto je to nejzajímavější!“ Přesto ale kouknu na sousední člán-

nek a řeknu si „To je zajímavé.“ Hned ale přenesu pohled zpět na svůj zvolený článek a komentuji vnitřně „Toto je ale zajímavější!“ – a na pár vteřin na něm jen tak spočinu. Znova sjedu zrakem k jinému sousednímu článku a připustím si „To je taky zajímavé.“ Ihned ale sklouznu zpět ke svému zvolenému článku a řeknu si potichu avšak s důrazem „Áááno! Toto je zajímavější!“ A takto pokračuji se záměrným odváděním své pozornosti od předmětu soustředění, které je však vždy hned následováno sklouznutím zpět k tomu zvolenému, *protože je to zajímavější*. Předpokládejme, že mi najednou nečekaně ulítne pohled úplně pryč od novin a přistane u načaté bonboniéry (u košíčku s ovocem, krabičky cigaret,...) na stole – a už už, už je tu skoro hnutí ruky, která by sáhla po pralině (jablku, cigaretě,...), avšak já pevně vím: „Tolika moc zajímavých článků je tu přede mnou v novinách. Takže zpátky k novinám.“ A teďka se spontánně uplatní ten zrovna předtím již nacvičený trik: S jasným věděním o účelu nechám svůj zrak sklouznout zpět k rozloženým novinám. A jakmile tam zase je, podvolím se tomu předtím posilovanému sklonu přiklonit se zajímavějšímu.

Jistě jste pochopila, milá čtenářko, milý čtenáři, že se zde jedná o aplikaci onoho jasného vědění přihlédnutí a odhlédnutí, nacvičování v druhé kapitole, které používá následující tři principy:

1. Opakované přivádění pozornosti k předmětu soustředění, které používá potenciální poruchy jako východiska a přeměňuje poruchy v předstupně soustředění.
2. Přiklání se k zajímavému a od zajímavého k ještě zajímavějšímu předmětu soustředění razí směr jednovrcholovosti (*ekagatá*) myslí.
3. Vždy nejkratší, přímé pohyby pozornosti k předmětu soustředění fokusují vrchol a zintenzivňují soustředění.

Tyto tři principy určují triky, jimiž proměňujeme poruchy v pomocníky soustředění. To samé platí v oblasti meditačního prožívání: bezprostředně s předmětem meditace sousedící věci se stávají základním polem používaným pro jednovrcholovost myslí. Přitom je vždy důležité, aby pohyb pojímající pozornosti (*manasikára*) mířil od předstupně přímo centripetálně k vrcholu a dosahoval ho bez jakékoliv úchytky. U začínající poruchy je úkolem všímavosti (*sati*) co nejrychleji zaznamenat, že se pojímající zaměření (*manasikára*)

vzdaluje od vrcholu soustředění. Jakmile dochází k takovému odhlédnutí, snažíme se ihned ohnout centrifugální pohyb pozornosti, zeslabit jej a zachytit jej na předstupni – jak je znázorněno v *Diagramu 6* na str. 165.

Přehlédněme znovu všechny zúčastněné pravé prostředky (*upāja-kosalla*), s nimiž jsme již obeznámeni: čím intenzivnější je všímavost (*sati*) a čím nezastřenější je jasné vědění (*sampadžaňña*), tím účinnější jsou triky soustředění. K tomu přispívá též důkladné pojmání (*joniso-manasikāra*) předmětu soustředění a nezaslepený požitek nadšení (*pīti*) z úspěšného soustředění. Důkladné pojmání je též prostředkem stupňování nadšeného zájmu o předmět meditace tím, že je prohlubováno poznávání všeho, co k němu patří. Z tohoto důvodu není však každý předmět použitelný pro emancipační meditování. Než se však dostaneme k tématu předmětů soustředění, obzvláště vhodných pro strategie extáze, zvu vás, milá čtenářko, milý čtenáři, k testu.

Čtete prosím tuto kapitolu Strategie extáze ještě jednou od začátku. Přelístejte nyní tedy zpět na stranu ##.



Takže jste si, milý čtenáři, milá čtenářko, opakovaně přečetli první část této kapitoly a udělali při tom zcela nečekané objevy – neboť celý text byl vytvořen speciálně pro tento účel.

Navíc jste si při tom jistě u sebe sama všimli určitých posunů nálady, změn vědomí a hnutí mysli, jako příkladně již při své vůbec první reakci na pozvání číst tuto kapitolu ještě jednou od začátku. Zaznamenejte si prosím své subjektivní odpovědi na tuto opakovanou četbu, než bude pokračovat dále.

Co vše jste, milá čtenářko, milý čtenáři, vnitřně zaznamenali? Použili jste při tom paradigmatu čtyř podkladů všímavosti (*satipatt-hāna*), pro rozlišování mezi tělesným prožíváním, cítěním, stavem mysli a předmětem mysli?

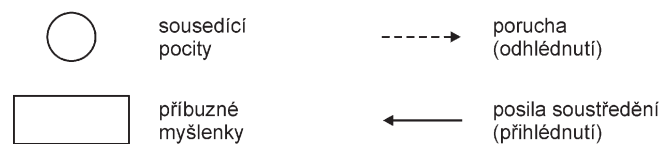
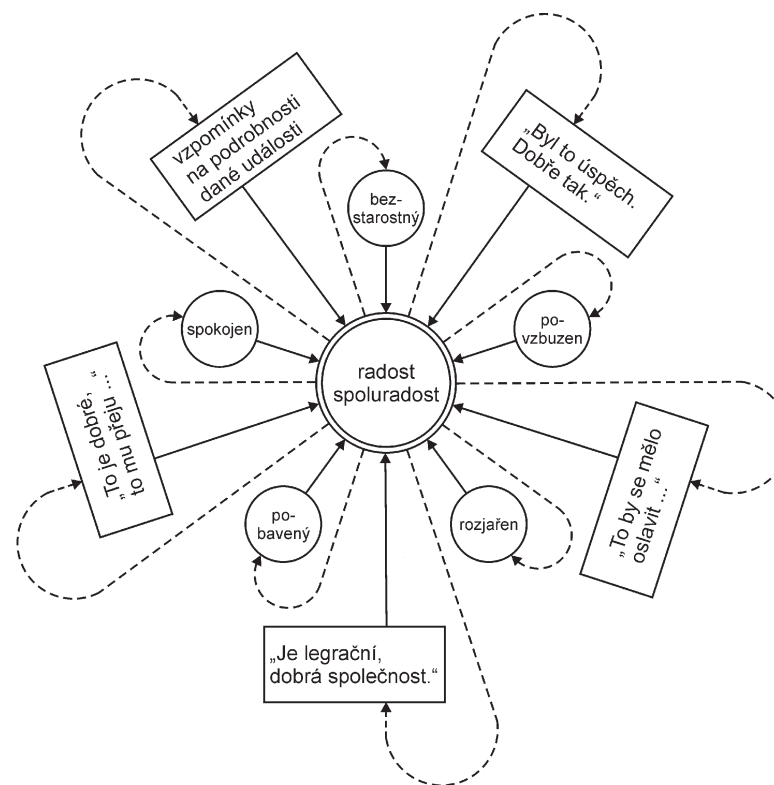


Diagram 6: Proměnění poruch v pomocníky soustředění

Měli jste ze svého prohloubeného pochopení tématu tolik radosti, že jste bez přerušeni zůstali soustředěni na tento předmět myslí? Anebo jste snad hned na začátku zpozorovali nechuť či dokonce vztek, že „musíte“ znovu číst celou kapitolu? Je-li tomu tak, nechybí vám něco volnosti? Nebo jste jednoduše odmítli pozvání k opakované četbě? Všimli jste si změny svého stavu myslí: zvědavá otevřenost, otupělé odmítání, přechody mezi oblastmi prožívání...?

Kam se kloní vaše mysl? Kam sjednoceně plyne?

Meditační předměty – brány k extázi

Začátek cesty k extaticky soustředěnému prožívání jsme si ukázali na příkladu soustředěné četby novinového článku. Známe už ty pravé prostředky, které ze soustředění nechají vzniknout extázi. V *Diagramu 6* je celostně zobrazeno, jak se přeměňují poruchy v předstupně soustředění, totiž tím samým trikem, který jsme použili při čtení novin. Tento trik zamyká nevyhnutelné kolísání pozornosti do jednoho kruhu, čímž zabraňuje většímu zatoulání myslí. Tím zůstává prožívání odděleno od vzdálenější mnohosti věcí. A již na začátku kapitoly jsme při definování extatického soustředění zdůrazňovali důležitost odloučenosti (*viveka*) od rozmanitosti; a sice pro to, aby soustředění mohlo být vystupňováno až do jednovrcholovosti myslí (*čitta-ekaggatá*), přičemž má být spojeno se štěstím (*sukha*) spočívání u předmětu soustředění.

Jakási koncentrace potíráním poruch a bez pocitu štěstí rozhodně není soustředěním vedoucím k extázi. Nelítostně zakřečovaná koncentrace bez záliby by nevedla ani k chápajícímu přečtení novinového článku. Avšak právě takové pojetí nelítostné koncentrace je bohům žel velmi rozšířené. Školní psychologové, psychiatři, učitelé a vychovatelé nelítostně bojují s poruchami koncentrace; odvykají děti jejich spontánním zálibám a zájmům o věci, k čemuž používají ty nejnemožnější prostředky. Nevědí, že takzvané poruchy koncentrace jsou zdravou obranou znásilňované dětské myslí, která by ráda se zalíbením soustředěně spočinula u zajímavého, brání se však proti donucení zabývat se nudnými, chybně vyučovanými nesmysly. Nejen četbu novin a meditování, nýbrž i výuku, řešení úkolů, cestování, diskusi, hru a práci lze extaticky prožívat a požívat.

Extatické prožívání se vyznačuje vyváženým plynutím pocitu štěstí (*sukha*). Jsou dvě možnosti vzniku takového nerušeného proudu šťastného prožívání perfektní harmonie: Jednou je prožívání probuzeného neboli ušlechtilého člověka (*arija-puggala*), který se pohybuje na stezce zření (*dassana-magga*) nebo na stezce moci (*bala-magga*) – a to je tématem příští kapitoly; druhá možnost prožitku je během pohroužení nazývaného *džhána*.⁴⁷ Zde označujeme jako extázi takové prožívání, které se tomuto ideálu blíží, a jako strategie extáze takové postupy, které k tomuto ideálu vedou. V extatickém všedním dni jde o to, abychom žili smysluplně, šťastně ve volnosti kompetentního zacházení s věcmi světa rozmanitosti směřující k jednoduché integritě. Když se nám podaří zjednodušit rozmanitost prožívání, můžeme extaticky soustředěně spočinout ve vyšších světech.

Soustředěně spočívání u vhodného předmětu meditace způsobí, že je překonán roztržštěný rozporuplný svět rozmanitosti *papañca*. Když se nám podaří rozloučit se s mnohostí, můžeme v odloučenosti kultivovat postupně umírněnější extázi až k prožitku vyšší jednoty (*ekaggatá*).

Objektivně se může soustředění libovolně vztahovat na cokoli. Každá věc a každý proces vnějšího světa, jakož i obsahy a procesy světa vnitřního se mohou stát předměty soustředění. Soustředění během četby novin nám otevírá sféry, které budou asi vyplněny poněkud jinými danostmi než sféry extáze, kterých dosáhneme meditací spoluradosti (*muditá-bhāvanā*). Srovnání mezi pohyby zraku v rozložených novinách a pohyby myslí v okolí muditá, jež jsme znázornili v *Diagramu 6*, platí tedy jen velmi omezeně. Nejen to nenásilně obratně řešení (*upāja-kosalla*), jímž dosahujeme soustředění, ale též volba vhodného meditačního předmětu je rozhodující pro požitky radosti, blaha a míru extáze.

⁴⁷ V anglicky psané literatuře je často pojem džhána poněkud nepřesně překládán jako extáze; extáze je však předstupněm džhány a džhána je transcendentním či překonáním extáze. Nyānatiloka podává v *Buddhistisches Wörterbuch* (Verlag Christiani, Konstanz 1976) následující definici:

Džhána, pohroužení, v nejširším slova smyslu je každé intenzivní soustředění (samādhi) vyvolané ponoření myslí do jednoho jediného mentálního nebo tělesného předmětu. Specificky jsou tak označovány pohroužení, která jsou podmíněna dočasným vyřazením činnosti smyslů a potlačením překážek soustředění (nivarana).

Volba meditačního předmětu je určena jednak účelem (*attha*), který chceme dosáhnout, jednak vhodností (*sappája*) pro danou osobní situaci a charakter cvičícího. Pro cvičení v této knize jsou vybrány jen takové předměty, které mohou být bez poškození použity jakoukoliv osobou. Přitom jsou zdůrazňovány ty vlastnosti meditačních předmětů, které jsou rozhodující pro užití v jednotlivých strategiích Dhammy. Podle těchto vlastností jsou meditační předměty zařazeny do kategorií skutečných stavů, představ atd. Učitelé abhidhammy rozeznávají čtyřicet různých předmětů meditace, které jsou užívány dle své vhodnosti pro šest základních typů charakteru.⁴⁸ Toto je velmi dalekosáhlé téma, které zůstává v praxi omezeno na kompetenční oblast vysoce kvalifikovaných učitelů Dhammy tradice Áyukusala. Vedoucí masových kurzů meditace v Evropě a Americe se zpravidla omezují na instrukce *mettá* (meditace dobrotivosti), *čankamana* (meditační chůze) a *ánápána-sati* (všímavost dýchání), k čemuž někdy přiberou vedlejší předměty z oblasti všímavosti těla nebo meditační oddanosti božstvům pomocí manter, imaginací či jinými modlitbami podobnými postupy, které však zřídka vedou k plné extázi.

Na tomto místě by podrobnější rozbor meditačních předmětů sotva sloužil nějakému praktickému účelu. Následující krátký výčet podává jen přehled o tom, z jakých souvislostí jsou vybrány meditační předměty používané v této naší knize. V těch dosud uvedených cvičeních jste se, milá čtenářko, milý čtenáři, již seznámili s několika meditačními předměty, jež mají různé vlastnosti. K tomu v této kapitole přibereme cvičení s předměty, které sestávají z toho nejjednoduššího mentálního obrazu a jsou proto obzvláště vhodné pro navozování plného pohroužení (*džhána*). Rozdělujeme zde meditační předměty dle následujících vlastností:

1. Uvědomování skutečných stavů (*sabháva-dhammá*) mentálních jevů, kvalita a kompetencí; to je například zpřítomňování si svého spolehlivého subjektivního východiska neboli etikou základnu *síla*, vlastní schopnost vymanění ze závislosti štědrosti neboli dáváním *dána*, atd.

⁴⁸ Podrobné vysvětlení této problematiky se nalézá ve 3. kapitole Visuddhi-Magga, dodnes nejužívanějšího manuálu učitelů Dhammy, kterou lze v českém překladu Veroniky Nevolové obdržet na adrese: MBNF, Zelný trh 12, 60200 Brno.

Předstupně těchto meditačních předmětů spočívají ve vybavení si vlastního jednání, jež bylo sekvencí radostného obdarovávání (*dánavatta*) nebo ušlechtilého rituálu (*silabbata*). Tato témata byla již pojednána v předchozích kapitolách. Můžeme si dále představit, že jsou tyto skutečné stavy personifikovány ve velmi zjemnělé smyslné sféře (*káma-bhava*) například při meditaci božstev Čtyř světových stran (*Čatuddiso-devá*), Podsvětí (*Jáma-devá*), Blaženosti (*Tusita-devá*), Stvořitelovy záliby (*Nimmána-rati-devá*) atd. S tím souvisí celá kanonická psychokosmologie, která byla ještě dále rozvinuta v tibetském lámaismu a euro-asijském šamanismu.

2. Rozvíjení interpersonálních ideálů povznešeného dlení (*brahma-vihára*) nad sférou smyslů v oblasti nejvyšších bohů, čemuž byla věnována celá 3. kapitola.
3. Pohroužení do zcela sjednocené představy (*nimitta*) jedné ze základních barev nebo kotouče reprezentujícího jeden ze čtyř elementů (*dhátu*). Tyto meditační předměty jsou odvozovány z jemů vnějších pomůcek či přípravků (*kasina*) usnadňujících předstupně soustředění.
4. Soustředění na předměty všímavosti těla (*kája-gatá-sati*) jako dýchání, tělesné pozice, kráčení, potrava atd., jež byly pojednány ve 2. kapitole.
5. Analytické pronikání skutečných stavů a procesů, které jsou zachyceny jako obsahy abhidhammické psycho-algebry (*akkhej-já-vatthu-dhammá*). Toto jsou předměty meditace vzhledu (*vipassaná-bháváná*), která se těší přibývajícím popularitě v Evropě a Americe. Následující kapitola o strategiích moci je věnována tomuto tématu.

V každodenním životě jsou nám všechny tyto předměty přístupné jakožto věci světa rozmanitosti (*papañca*). Odlišují se od ostatních věcí jenom tím, že jejich meditační proniknutí ukazuje cestu k měnícímu se stavu vědomí extáze. Jsou branami ke sféram vyšší jednoty vědomí, v nichž se otvírají zcela nové, s mnohostí všedního dne neporovnatelné perspektivy prožívání. Vyjádřeno přirovnáním: meditační předmět je klíčovou dírkou, osobní kompetence získaná celým dosavadním tréninkem strategií Dhammy je klíčem. Vsazením a otočením klíče je technika soustředění, zprostředkovaná v této

kapitole. Důkladné pojmání meditačního předmětu je otvíráním dveří, kterému následuje pohroužení do sjednocené představy, jež je vstoupením do zcela nového prostoru vědomí. Radost prosvětluje širé prostory a otvírá perspektivy pro vznášení ve volnosti. Jsou-li překonána a opuštěna všechna omezení a dělení světa rozmanitosti, je-li z prožitkového prostoru veškeré znečištění mysli takto odstraněno, je tu pak už jen nezměrná svoboda.

Stupně soustředění

Plné pohroužení *džhány* se vyznačuje nerušenou jednotou prožívání. Technicky to znamená, že je ve vědomí jen jeden jediný předmět, že všechny složky mysli, pozornost, soustředění, záměr, radost atd., jsou v rovnováze a plynou rovnoměrně. Takovéto harmonizování je výsledkem drobné všímavé práce, při níž jsou neustálým opakováním vytvářeny dovednosti nutné pro přechody mezi stavy vědomí. S pokrokem cvičení se meditujícímu daří vyhmátnout z těchto procesů triky technických postupů a účelově je používat.

Připomeňme si pro znázornění ještě jednou ono přirovnání k dítěti, které si hraje s vláčkem. Dítě se nejprve s pomocí dospělého (tedy učitele meditace) naučí položit a spojit koleje a nasadit na ně lokomotivu – tedy vymezit předmět meditace a přistavit k němu všímavost. Toto odpovídá stupni přípravného soustředění (*parikamma-samádhi*). Na tomto stupni probíhá meditace začátečníka, který se sice během celé meditace soustřeďuje na svůj meditační předmět, avšak opakovaně je odváděn objevy a poruchami, které nepatří ke sjednocené představě hlavního předmětu. Časem se dítě naučí svou hru ucelit a zároveň neutralizovat vlivy vnějších událostí, takže nedochází k přerušení. Údobí nepřetržitého hraní si s vláčkem jsou prodlužovány, přičemž všechny vnější události – když například maminka přinese něco k pití jakožto doplnění pohonných hmot, anebo nábytek musí být přesunut za účelem rozšíření kolejíště – jsou ve vnímání integrovány mezi účely hry. V meditaci, když zůstává takovýto způsobem hlavní předmět jako jediný (*eka*) na vrcholu (*aggatá*) hierarchie pozornosti, hovoříme pak o přístupovém, sousedním nebo hraničním soustředění (*upačára-samádhi*).

Teprve při dalším zdokonalení, když v okolí meditačního předmětu už nedochází k žádným změnám a žádné sousední věci neodvádějí pozornost od hlavního předmětu, se otevírá nový prožitkový prostor, který je zcela vyplněn jedním jediným předmětem vědomí. Toto je plné soustředění (*appaná-samádhi*).

Plné soustředění je dosaženo harmonizací všech složek mysli (*sankhára-upekkhá*) přítomných v meditační oblasti prožívání. Aniž by bylo nutné krotit nějaké vnější či vnitřní vlivy, plně vychutnáváme vyrovnané plynutí prožívání. K tomu jsou zapotřebí jen ty nejelementárnější formy myšlení, abychom při kotvení ve skutečnosti zachycovali prožívání meditačního předmětu zaznamenáváním (*vitakka*) a při spravování vnitřní domácnosti jej drželi na místě zvažováním (*vičára*). Radost (*píti*) udržuje zájem pokračovat a pocit štěstí (*sukha*) skýtá zklidňující úlevu, která příjemně posiluje jednovrcholovost mysli (*čitta-ekaggatá*), čímž jsou vyloučeny všechny ostatní oblasti vnímání. Toto je plné soustředění v meditačním pohroužení (*džhána*), jež transcenduje veškerou extázi dosažitelnou ve smyslné sféře (*káma-bhava*).

Musíme zde však připustit, že je zrovna tak málo možné někomu tento uvedený prožitek zprostředkovat slovy, jako je například možné zprostředkovat duhu někomu, kdo se narodil barvoslepý; většinou se rodíme bez zkušenosti *džhány*. Proto bude možná názornější, když si zkusíme za pomoci jasného vědění o oblasti prožívání (*gočara*) představit, co je to extatické soustředění, na příkladu hry s vláčkem. Dítě se nalézá v prožitkové oblasti rodinného života, do které patří taky hra s vláčkem – stejně jako do prožitkové oblasti strategií Dhammy patří meditační cvičení. V rámci rozmanitosti dává dítě přednost věcem, které slouží přípravě intenzivního hraní. Během hraní si pak soustředí své vnímání takovým způsobem, který vylučuje vše, co s hrou nesousedí. Přechody mezi rodinným životem a hrou s vláčky však stále ještě zůstávají otevřené; avšak přednost je dáována tomu, co přímo souvisí s vláčky. Jakmile je svět vláčeků zřízen, veškerý zájem je věnován jen fungování železniční dopravy – tehdy mizí všechny ostatní oblasti prožívání. Dokud se nevyskytne žádná porucha, trvá jen extatická jízda – a k tomu možná přistupuje společenský styk se spolucestujícími a všemi, kdo jsou v tomto světě doma. Další rozvíjení tohoto přirovnání je možné v oblasti prozkoumávání psychokos-

mologie bohů a démonů, obývajících světy, do nichž lze vstupovat skrze meditační předměty. Pro rozvíjení strategií Dhammy je však takový zeměpis méně důležitý než je rozvíjení dovedností, které lze užívat ve všech oblastech a které nám zajišťují kompetenci hlavně při přechodech mezi nimi.

Překážky a články extáze

Ačkoliv obratná řešení či triky soustředění se nejlépe rozvíjejí během meditování, představují elementy programů, ze kterých lze vybudovat strategie extáze ve všech možných oblastech. To nejzvláštnější těchto programů je však v tom, že jsou spojnicemi k vyšším – pokud by ale byly zvráceně použity, k nižším – sférám existence; jsou prostředky k překračování hranic všedního vědomí. Je-li totiž mysl ve volnosti soustředěna na meditační předmět, tak je osvobozena z kolotoče každodenních úloh a otevřena pro jiné vlivy. Během meditace to prožíváme jako otevření pro jiné světy a jako setkání s jejich obyvateli. Tyto světy se liší podle míry extáze, pokud se nalézají ve směru *džhány*, anebo podle míry agonie, pakliže leží pod úrovní naší lidské existence.

Účelem strategií Dhammy je čištění mysli (*čitta-visuddhi*) vedoucí k překonání utrpení (*dukkha*) zintenzivněním prožívání a zvýšením životních standardů. Všechny programy, které působí proti zjemnění intenzity prožívání, proti extázi, překáží pokroku emancipace. Překážky jsou programové komplexy – mohli bychom je nazývat „strategie agonie“ – vyrůstající ze tří kořenů utrpení, jmenovitě z chtivosti, nenávisti a zaslepenosti. Poznat, omezit a zastavit takovéto programy utrpení dokážeme pomocí paradigmatu zvaného *nívarana*, jímž moudře uchopíme s nimi spojené představy a řetězy myšlení. Jedná se při tom opět o používání abhidhammické psychoalgebry *akkhejjá*: *Nívarana* je matice pro pojímání a zvládnání mentálních nečistot (*kilesa*), pokud tyto jsou vedlejším produktem nácviku soustředění. *Nívarana* neboli překážky se vyskytují v pěti kategoriích, které se vyznačují následujícími vlastnostmi:

1. Smyslná touha (*kámačchanda*) tříští mysl a poutá ji do rozmanitosti (*papañča*), křiví vnímání a znemožňuje otevřenější

přehled z povznešenější pozice. Smyslnou touhou znečištěné a roztržité prožívání nepřipustí zjemnění ani intenzifikaci a znemožňuje extatické sjednocení vědomí.

2. Zlovůle (*vjápáda*) dělí, zatemňuje a křečuje mysl. Zlobou rozněcované a blokované prožívání nemůže volně plynout, protože se opakovaně zaplétá nepřátelstvím. Nepřátelé se nanejvýš dočasně poddávají, aby se zotavili pro novou nenávistnou zápletku.
3. Strnulost a malátnost (*thína-middha*) se vážou na neproniknutelnou tříšť nezpracovaných obsahů vědomí, jichž jsme se neuměli zbavit. Ty zamlžují prožívání a zhmotňují se též v tělesné unavenosti; zvítězí-li, ztuhne i mysl.
4. Nepokoj a výčitky (*uddhačča-kukkučča*) šírají mysl tím, že ji nutí neklidně tékat. Žádný zájem mysl neusměrňuje; ač dochází k rozhodnutím, nemají žádný rámeček orientace nebo integrace skutečných událostí.
5. Pochybovačnost (*vičikičchá*) je nerozhodné kolísání, nepochopení či neschopnost chápání jakožto následek nemoudrého, nedůkladného pojímání. Je-li pochybovačnost již přítomna, tak každé další uvažování vymýšlí jen nové pochyby a zvyšuje nejistotu. Takto týraná mysl nedokáže nastoupit cestu k extaticky sjednocené představě (*ekatta-árammana*).

Jediné účinné zacházení s těmito překážkami spočívá v tom, že je hned, jak se vyskytnou, jenom rozeznáme, pojmenujeme a zastavíme. Rozeznáme je jako to, čím jsou: smyslná touha, anebo zlovůle, strnulost a malátnost, nepokoj a výčitky, anebo pochybovačnost. V žádném případě se nezabýváme jejich obsahy – a tím zamezujeme tomu, že bychom se vydali napospas světům utrpení, jež za nimi zejí. Tím, že všímavě zaznamenáme jednu z pěti těchto překážek a pojmenujeme ji jako *nívarana*, uchopíme ji důkladným pojímáním (*joniso-manasikára*) pomocí abhidhammické matice (*joní*) jakožto jeden ze základních jevů (*akkhejjá-vatthu-dhammá*), jež jsou předměty meditace vzhledu; a tím jsme dokázali zůstat v oblasti meditace, totiž v analytickém pronikání jevu vymezeného užitím *akkhejja* – viz str. ##.

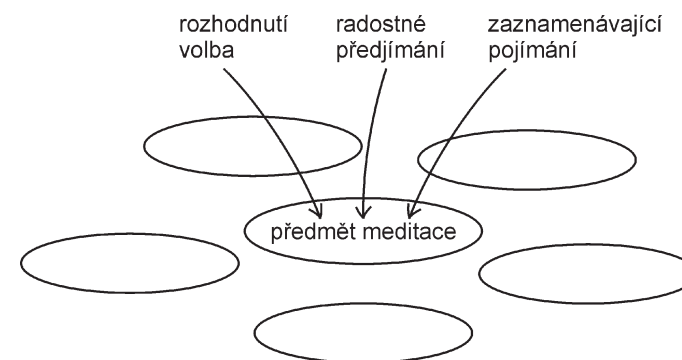
Později nám bude možné vypořádat se též s vnitřními mechanismy těchto překážek na úrovni mikroanalýzy, naučíme se je rozkládat a kanalizovat z nich uvolněné energie. K tomu jsou však zapotřebí

dobře vybudované dráhy magického úspěchu (*iddhi-páda*), jež zajišťují zdar takového podnikání. Tomu se budeme věnovat v následující kapitole.

V rámci strategií extáze zaznamenáváme, když se překážky vynoří, pojmenujeme je a hned se od nich odvracíme. Nepovažujeme je za nepřátele hodné útoku, nýbrž jen za nevíтанé hosty v našem prostoru prožívání. Zůstáváme zdrženliví, když se *nívarana* prezentují v personifikaci démonů. Nespouštíme se ani s těmi bytostmi, které se nafintěně vypínají a velmi slibně nabízejí, avšak přesto nechají poznat, že jsou motivovány jednou z pěti *nívarana*. V tradici zenového buddhismu jsou všechny takové příšerky i boží svůdci označovány jako *makjo*, což znamená ďáblovu stvoření odvádějící od pravého účelu meditace. Zaujímáme vůči všem takovýmto bytostem postoj vyrovnanosti (*upekkhá*) nebo soucitu (*karuná*), aniž bychom však jakkoliv jednali. Svoji energii a pozornost věnujeme výhradně jednání, jež přináší štěstí: posilování a rozvíjení článků extáze.

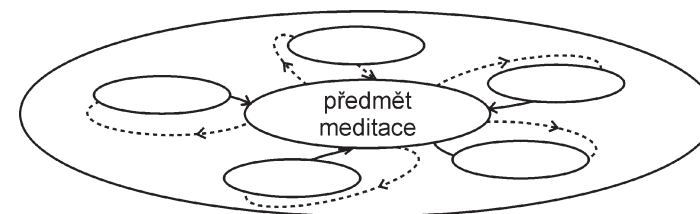
Se složkami mysli, které jsou rozvíjeny v články extáze (*džhánanga*), jsme se již porůznu setkali. Vyskytují se totiž spolu s mnoha dalšími složkami mysli též v každodenním prožívání, avšak méně výrazně. Na vyšších stupních soustředění a v extatickém pohroužení se stávají obzvláště intenzivními, zjemněnými a – což je rozhodující – harmonizovanými ve zcela vyrovnaném plynutí prožívání. Pokusíme se nyní lépe poznat články extáze tím, že se jimi budeme zabývat jednotlivě se zřetelem na jejich procesuální charakter. Celkem je jich pět, zde je ale popíšeme v pořadí osmi stupňů jejich intenzifikace, která probíhá během přechodu ze světa mnohosti (*papaňča*) do světa extatické jednoty (*džhána*):

1. V přípravném stádiu je předmět soustředění vybírán z mnohosti prožívaných věcí a důkladně pojímán vzhledem k použití pro meditaci. Prožívání je tedy selektivně zakotvováno ve skutečnosti meditačního předmětu. Na této přípravě se podílí mimo jiné rozhodnutí a radostné předjímání, jež jsou motivačními silami. Jako pomůcka k zapamatování tohoto výběru zakotvení slouží následující obrázek.



Obrázek 7.1.: Zakotvení ve vybraném meditačním předmětu.

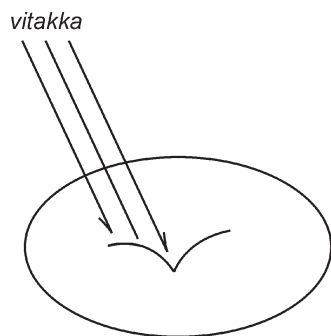
2. Po nutných předběžných opatřeních pro ochranu před hrubšími poruchami si zajistíme odloučenost (*viveka*). Tomu slouží mimo jiné trik „proměnění poruch v pomocníky soustředění“ – srovnej k tomu *Diagram 6*.



Obrázek 7.2.: Meditační odloučenost.

3. A teď hraje hlavní roli první článek pohroužení zvaný *vitakka*, který opakovaným zaznamenáváním prožitku meditačního předmětu u něj drží mysl. *Vitakka* je spojnice mezi označujícím pojmáním a smyslovým vnímáním, proniká předmět a hrouží se v něm. *Vitakka* je tou nejelementárnější formou myšlenkového pojmání předmětu, vnímaného tím, že se na něm opakovaným vyhledáváním „vytváří značka, která umožňuje znovupoznání

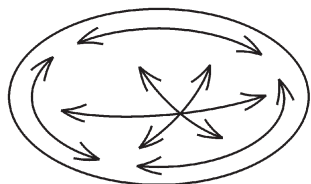
»Tady je to!« podobně jako to dělají slepci, když poznávají části slona a tak dále.“ (*Visuddhi Magga*, PTS, str. 462).



Obrázek 7.3.: Zaznamenávající pojmání meditačního předmětu, vitakka.

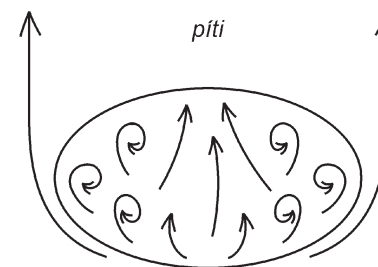
4. *Vičára* je druhý článek pohroužení, který zapojuje též diskursivní myšlení, jakmile je mysl plně pohroužena v meditačním předmětu. Tento myšlenkový proces však nepřesahuje hranice předmětu, který ovládá, zvažuje a spravuje (*vičárana* znamená správu, administrativu) v jeho nejbližším kontextu. Přirovnání použité v komentáři k *Anguttara-Nikája* říká: „Když hrnčíř roztočí kruh, na němž tvoří nádobu, tak ta jeho ruka, která ji přidržuje je jako označující pojmání *vitakka*, zatímco ta druhá ruka, která zvenčí tlačí sem a tam se pohybuje, je jako spravující diskursivní myšlení *vičára*. *Vitakka* zaměřuje mysl na předmět a *vičára* ji tam zvažováním udržuje.“

vičára



Obrázek 7.4.: Zvažování meditačního předmětu, vičára.

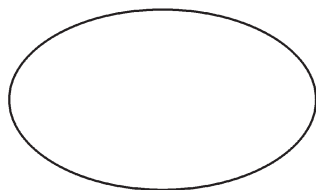
5. Úspěch v dosažení neroztěkaného stavu mysli působí radost nadšení, jež se nazývá *píti*. Je to jemné vzrušení při radostném vyjasnění mysli. *Píti* je nadšený zájem neboli radostná účast na kýženém předmětu, uvolňující kvanta povznášející energie. Se stupňovaným zjemněním radosti jsme podrobně zabývali na stránkách ## až ##. Podle *Visuddhi-Maggy* je dozrálým *píti* dosaženo dvojitého zklidnění (*passaddhi*): uspokojení stavu vědomí a vyvážení složek mysli.



Obrázek 7.5.: Nadšení pro předmět, píti.

6. „Štěstí (*sukha*) je vždy přítomno, kde je radost (*píti*); kde je štěstí, není však vždy radost“ stojí ve *Visuddhi-Magga* (PTS, str. 145), kde je dále vysvětleno, že „ačkoliv oboje většinou existuje ve spojení, považuje se radost z dosahování kýženého předmětu za nadšení (*píti*), zatímco požitek z dosaženého uspokojení v prožívání předmětu je štěstí (*sukha*).“ *Sukha* je příjemný pocit, kterému nic neodporuje a nic nechybí; je to uspokojení, při němž veškeré potíže tělesné i mentální polevíly; je to obšťastnění podporující a prohlubující pohodu. Nejúplnější zjemnění takového obšťastnění vede k blahodárné prázdnotě, jejíž štěstí je charakterizováno jako polevení úlevy (*sukha-sukha*).

sukha



Obrázek 7.6.: Štěstí z uspokojení, sukha.

7. Jednovrcholovost (*ekaggatá*) překonává veškerá hnutí. Dosa-
huje svoji dočasnou úplnost „všude vládnoucí vybalancovanou
vystředěností“ (*tatra-madždžhatta-upekkhá*), na které se též
zakládá vyrovnanost psychických sil (*bala*) důvěry, vřile, všíma-
vosti, soustředění a moudrosti. Jednovrcholovost homogenizuje
prožívání ve vyšší jednotnosti extáze, v níž se nalézá otevření
všehosti.

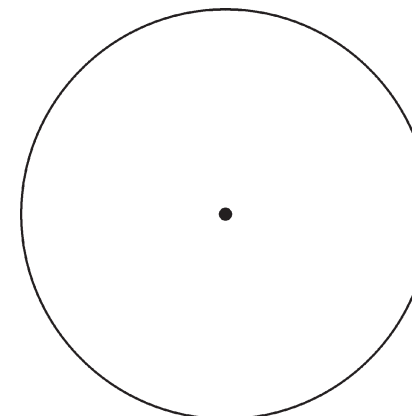
ekaggatá



Obrázek 7.7.: Jednovrcholovost, ekaggatá.

8. Po přechodu od rozmanitosti mnohého k jednotě všehosti zís-
kává extatické prožívání nepopsatelnou celistvost, závažnost
a mohutnost. V abhidhammě se užívá výrazu *mahággata-čitta*,
který doslova znamená „mysl, jež se stala velkou“. Prožitek ta-
kověto mohutné mysli, která uceluje mnohost a transcenduje
čas, je však jen dočasně dosažitelný, dokud nejsme pokročili na
stezce moci (*bala-magga*), jíž se zabývá následující kapitola.

Více než poeticky krásné popisy velkých výsledků – ač velmi přes-
ně instruovaných dosud ale neprovedených cvičení – nám dají malé
kroky i neumělých praktických pokusů. Kolik minut musí oči spočí-
vat tady na té tečce, než se z vnímání ztratí ten kruh?



Cvičení klidu a soustředění

V následujícím textu jsou instruována tři cvičení, ve kterých se nau-
číte, milá čtenářko, milý čtenáři, používat pro účely soustředění své
již nacvičené dovednosti a kompetence všímavosti těla. K tomu pak
přijde čtvrté cvičení, které lze v úplnosti provádět sice jen v klauzuře
meditačního zásedu nebo kláštera, které je ale velmi poučné i když
jím dosáhneme jen první stupně soustředění. Je to *níla-kasina-sa-
matha-bháváná* neboli „rozvíjení klidu v modrém terči“. Jako pátou
se naučíme meditaci smrti, *marana-sati*, jež je nejen cvičením sou-
středění, ale slouží též aktivaci mysli a používá se ve své krátké formě
jako ochranná meditace.

Všech těchto pět cvičení používá meditační předměty, které jsou
vhodné pro duševně zdravé osoby všech typů charakteru. Pokud jsou
přesně dodržovány zde uvedené instrukce, není nebezpečí žádných
nepříjemných podružných účinků. O používání těchto předmětů pro
terapeutické účely je nutno konzultovat psychoterapeuta, který se vy-

zná též v meditaci. Jaké jsou pozitivní účinky jednotlivých cvičení, zjistíte již po několika dnech metodického užívání sami. Výhodné je postupovat tak, že každé cvičení vyzkoušíme jednotlivě po několik týdnů, než přejdeme k dalšímu. Na konci této kapitoly je též vysvětleno, jak nejlépe skloubíme jednotlivá cvičení v ucelenou meditační praxi.

1. Sajána: Uvolnění

Tato technika je v evropských a amerických jógových kruzích známa pod jménem *savásána* (zkráceno ze *sevá-* nebo *sajána-ásana*) v různých svých obdobách. Přesně vzato je *sajána* přípravným cvičením pro soustředění, jež jako takové získává neobyčejný význam v naší stressem trápené civilizaci.⁴⁹ Tato technika uvolnění se zásadně odlišuje od terapeutických metod relaxace, které užívají verbální sugesce. Na rozdíl od nich není průběh uvolnění *sajána* sugerován ani instruktorem ani cvičícím samotným. Nic si při tom tedy nenamlouváme, nýbrž moudře pojmáme, co je prožíváno, načež používáme obratné chvaty či triky (*upája-kosalla*).

Nejprve si zpřítomníme jasné vědění, že: Není možné dosáhnout uvolnění tím, že uvolnění *uděláme*, že to není možné tím, že uvolnění *chceme*. Uvolnění lze jedině *připustit*, *nechat ho nastat*! Co můžeme chtít a co můžeme dělat, je rozhodnutí (*adhimokkha*), že uvolnění připustíme, uděláme pro něj čas, aby mohlo nastat. Vzpomeňte si na podkapitulu Hodnota rituálu na konci 2. kapitoly. Abychom dosáhli uvolnění použijeme následující trik či obratný chvat:

Vůlí se můžeme totiž napnout a poté se napnutí *vzdát*, nechat napětí klesat – a to sice nejen k původnímu stavu, nýbrž o několik stupňů hlouběji. Toto si můžeme konkretizovat na příkladu paže: Zatahnete ruku v pěst a napnete při tom celé předloktí. Tak dlouho, dokud to děláte, je tu napnutí. A potom se vzdejte toho dalšího udržování napnutí. Takže rozhodnutí vzdát se ho a „nechám to plavat...“ Ať to jede ještě kousek dál, než jen k tomu původnímu stavu. Zkuste si to

⁴⁹ V komentáři Papanča-Súdání ke sbírce Anguttara-Nikája (německý překlad Nyanaponika: Kommentar zur Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit, Christiani, Konstanz 1972, str. 93n.) je *sajána* popisovaná jako příprava pro analýzu elementů (dhátu).

dvakrát či třikrát, hned teď! Aniž bychom jednali na újmu pasivního průběhu uvolnění tím, že bychom aktivně dělali nějaké pohyby, dávatme volno, darujeme všechny ty napjetím držené energie. Vzdáváme a dávatme! Štědrost? Ano, *dána* na velmi elementární úrovni.

Uvolnění celého těla, nálady, prožívání se má šířit z jednoho centrálně položeného místa. Celkové napnutí a následné uvolnění má vycházet ze skupiny svalů, působících minimální pohyb. A těmto požadavkům nejlépe odpovídá skupina svalů zadnice. Napnutí (které se během celé procedury dělá jen jednou) a následující uvolnění jsou provázeny o něco hlubším nádechem a výdechem. Poté se nádechu a výdechu už nevěnuje pozornost. Necháváme uvolňování samo od sebe jet dál...

V tomto „nechání jet dál“ tělesného uvolnění, s nímž se „sveze dál“ uvolnění myslí, jsou uskutečněny dva důležité triky či chvaty (*upája-kosalla*), které jsou odvozeny z moudrého pojmání (*joniso-manasikára*) uvolnění jakožto procesu. Každý proces totiž má jako tok tendenci setrvačnosti, téct, „jet dál“; a co jede, teče, to bere sebou, sveze. Zkuste si to hned teď, pokud možno, lehněte si k tomu.



Pro vnější utváření úplného rituálu uvolnění dodržujeme následující:

1. Poloha těla (na zádech na tvrdé podložce) má být co nejpohodlnější, abychom se během uvolňování nemuseli pohybovat.
2. Oblečení, ozdoby a šperky by neměly rušit.
3. Uděláme rozhodnutí, že nám bude během následujících deseti minut úplně všechno úplně jedno, že během uvolňování všechny vnější záležitosti ignorujeme. Kromě určení doby vypojení má to rozhodnutí obsahovat též určení způsobu návratu do normálního zapojení v obyčejném vědomím, tedy takto: „Teď je mi na 10 minut všechno jedno, potom tu zas budu čerstvě v pohodě!“
4. A s následujícím nádechem napnu svaly zadnice.

5. S výdechem nechávám nastat uvolnění. S tělesným uvolněním nechávám svézt uvolnění myslí.

S tou instrukcí k návratu to tu nebereme tak moc přesně, neboť nám teď jde jenom o uvolnění. Je však možné dále rozvinout toto cvičení ve smyslu jasného vědění o probouzení (viz str. ##). Několik slov tu však musí být řečeno k tomu, co obvykle cvičící říkají o hloubce uvolnění. Rozlišit se dají následující stupně:

1. Uvolnění – jak se skoro každý umí bez tréninku uvolnit.
2. Relativně hluboké uvolnění; k tomu vystupují pocity tepla, tíhy, vnímání pulsu. Vnitřní počitky jsou intenzivnější, ale kontakt s okolím zůstává normální.
3. Hluboké uvolnění; vnější i vnitřní počitky jsou velmi redukováné, „jakoby z dálky“. Tu a tam dochází k cuknutí v různých skupinách svalů – často jako doprovod k vynoření a odeznění představy či myšlenky.
4. Velmi hluboké uvolnění; vůbec žádné počitky. „Jako bych tělo odložil(a).“ Avšak prožívání zůstává bdělé.

Protože je při hlubokém uvolnění kontakt s vnějším světem redukován na minimum, má se návrat provádět pomalu. Nejprve si postupně uvědomíme svou nově zvolenou náladu, pak tělo, pak vjemy z bezprostředního okolí. Rozhodneme se tedy všímavě a s jasným věděním, začínajíc od prstů, jemně rozhýbat končetiny. Pak s radostí jemně napneme celé tělo, postupujeme jako při probouzení, protáhneme se, načež se znovu uvolníme do optimálního tonu. Někteří poznají až teprve při tomto návratu, jak hluboké ve skutečnosti bylo jejich uvolnění. Uvolnění spočívá především v tom, že připustíme přirozené tělesné procesy a moudře je pojmáme, jakož i v tom, že necháme doběhnout a ustát všechny programy myšlení a přání.

Počet opakování nutných pro zdokonalení této metody je individuálně různý. Rozhodující je, jak dobře cvičící zvládne ten základní chvat uvolnění spojeného s výdechem, který se stane spouštěčem hlubokého uvolnění. Pokrok nácviku je posílen tím, že cvičíme pravidelně na stejném místě a ve stejnou hodinu – nejlépe během druhé poloviny dne. Když cvičíme jen třikrát týdně, tak to trvá – dle sdělení více cvičících – zpravidla čtyři týdny, než jsme schopni dosáhnout relativně hluboké uvolnění již s prvním výdechem i když uvolnění provádíme v sedě či dokonce vstoje. Toto má velký význam pro užívá-

ní rychlého uvolnění například v rámci strategií *brahma-vihára* nebo jiných postupů zvládání situací všedního dne.

S dosažením třetího stupně hloubky uvolnění je výhodné přejít na všímání nádechu a výdechu (*ána-apána-sati*), jež je ve druhé kapitole instruováno a v této doplněno. Samozřejmě je možné přejít i na jiná cvičení s ostatními zde popsanými předměty soustředění. Už i ze druhého stupně (který ale není ani nutným předpokladem) lze přejít na následující cvičení *jóga-niddá*, které též přináší hlubší uvolnění jako vedlejší účinek.

2. Jóga-niddá: Jógový spánek

Jeden obratný chvat soustředění spočívá v triku potvrzení poruch tak, aby se z nich staly předstupně a pomocníci na cestě k sjednocení (*ekaggatá*). Ale i pomocníci, jakmile splní svou úlohu, by měli mít klid a dovolit soustředění, aby se na vyšších stupních rozvíjelo nerušeně samo dále. Obrazně vyjádřeno: jakmile pomocníci od mistra dostanou svou odměnu a jsou obdarováni povšimnutím, má jim být dovoleno jít spát; mistr nad nimi bdí. A právě v tom spočívají obratné chvaty *jóga-niddá*, které teď budeme nacvičovat prakticky. Tato technika je v různých obměnách, většinou bez jasného vědění o účelu a vhodnosti, používaná několika nově vzniklými barmanskými školami meditace. Zde podané instrukce jsou sice získané od učitele jógy, umožňují však užívat techniku *jóga-niddá* v rámci strategií Dhammy. Můj učitel jógy Swami Satyananda Saraswati mne učil toto cvičení, jež nazýval v sanskrtu *jóga-nidra*, ve čtyřech stupních:

1. Potvrzení povšimnutím a bdění nad tělesnými prožitky, jež jim umožňuje usnout během uvolňování v *sajána*.
2. Rytmičné obdarování částí těla povšimnutím (věnováním pozornosti ukájet a uspávat) tak dlouho, až je celé těle „prometeno“ a tím zpřístupněno na tělo zaměřené všímavosti (*kája-gatá-sati*).
3. Potvrzování a bdění nad spontánními jemně tělesnými hnutími, které se pak používají jako nosiče při cestování mimo tělo.
4. Uspání všech hnutí těla i myslí, za účelem dosažení vnitřního mlčení (*antar-mouna*) jakožto východiska pro průzkum „nevě-

domé myslí“ (*álája-viññána*), z níž působí řídící formace (*abhi-sankhára*).⁵⁰

Následující popis tohoto cvičení se vztahuje jen na druhý a třetí stupeň *jóga-niddá*, přičemž je užíváno zasazení řídících formací prostřednictvím rozhodnutí. *Jóga-niddá* se cvičí v leže. Jen když je soustředění dobře rozvinuto nebo když získává silnou převahu nad vůlí a všímavostí, cvičíme vsedě, abychom docela obyčejně neusnuli. Příprava pro vlastní cvičení probíhá stejně jako u techniky *sajána*, jen rozhodnutí je činěno specifičtěji. Jádro cvičení spočívá v rytmickém zaznamenávání částí těla, které jsou později spojovány ve větší jednotky tělesného prožívání. Slova jsou užívána jen jako *vitakka*, to znamená jen k tomu, aby vedla mysl k tomu kterému počítku části těla. Nejde přitom o žádné senační zážitky a úplně stačí, když zaznamenávanou část jen vágně cítíme.

Je výhodné použít jako přípravné cvičení ono experimentování s částmi těla, s kterým jsme se seznámili na str. ##. Avšak během vlastního cvičení *jóga-niddá* spočineme u každé části těla jen velmi krátce, asi tak půl vteřiny. Důležité je přitom, že přesouváme pozornost ve stejnoměrném rytmu od jedné části těla k další, čímž takřkajíc tělo prometáme. Rytmické procházení tělem opakujeme ve čtyřech až deseti obchůzkách neboli „rundách“. Důležité je zachovávat stále stejné pořadí. Na závěr si uvědomíme celé tělo naráz, načež odvrátíme pozornost od těla, abychom soustředěně spočinuli u účelu obsaženého v počátečním rozhodnutí. V rozhodnutí (*adhimokkha*) musí být obsaženy následující elementy:

A. Doba cvičení.

B. Postup, jenž sestává z (1) rytmického zaznamenávání částí těla, (2) jejich uspaní, (3) spojení celého těla v jeden celostní prožitek tak, aby (4) celé tělo bylo odloženo. Celý postup může být označen jedním, z ledního hokeje půjčeným slovem „bodyček“.

⁵⁰ *Álája-viññána* je v překladech označováno jako „kosmické skladiště vědomí“, ve kterém spí všechny nečistoty myslí (*kilesa*) a ze kterého se rozvíjí celý kosmos (*Sútrálinkára XI, 44*) – toto je to nejextrémnější přiblížení pozdních buddhistických škol k naukám brahmanismu a jógy. Jógovému termínu *antar-mauna* odpovídá v páli *tunhí-bhávo*, jež je též označením pro druhou džhánu. Ostatní termíny jsou v rámci původního Buddhova učení *abhidhammy*. Popis pokročilých stupňů techniky *jóga-niddá*, které jsou mimo rámec strategií extáze, se nalézá v knize M. Frýba & W. Bliss: *Antar Mouna*, B.S.Y. Press Monghyr (India) 1968.

C. Účel (*attha*) cvičení, tedy „uvolnění“ nebo „cesta z těla“ nebo „zasazení řídící formace“ atp.

D. Volba nálady a stavu myslí při ukončení cvičení.

Příprava rozhodnutí vyžaduje důkladné rozvažování (*vímamsá*), jak jsme jej nacvičovali v souvislosti strategií solidarity. Dokud se nevyznáme zcela dobře ve strategiích Dhammy, není doporučení hodné užívat *jóga-niddá* pro jiné účely než uvolnění nebo osvěžení myslí. Proto doporučuji během prvních několika měsíců nácviku spojovat *jóga-niddá* s následujícím rozhodnutím:

Čtyři rundy bodyček
a pět minut uvolnění,
potom zvesela, volně a sebejistě!

Cvičení pak proběhne v následujících krocích:

1. Pohodlná pozice, vleže jako při *sajána*.
2. Rozhodnutí.
3. Hluboce nadechnout a s výdechem uvolnit jako při *sajána*.
4. První runda bodyček (leváci začínají levou rukou); vnitřním mluvením se komentují hnutí pozornosti (která mají předcházet slovnímu označení):
„Pravý palec, ukazovák, prostředník, prsteník, malík, dlaň; zápěstí, předloktí, loket, nadloktí, rameno, podpaží;
levý palec, ukazovák, ... podpaží;
pravý palec nohy, druhý prst, třetí prst, čtvrtý prst, malý prst, chodidlo; kotník, lýtko, koleno, stehno, kyčel;
levý palec nohy, druhý prst, ... kyčel;
zadnice, kříž, lopatky, krk, týl;
temeno, čelo, pravé obočí, levé obočí, pravé oko, levé oko, pravé ucho, levé ucho, pravá tvář, levá tvář, nos, horní ret, dolní ret, brada, krk;
pravé prso, levé prso, břicho – první runda.“
(Aniž bychom ztratili rytmus, přecházíme k druhé rundě):
„Pravý palec, ukazovák, ... břicho – druhá runda.“
5. Po dokončení počtu rund, pro který jsme se na začátku rozhodli, zahrnujeme do cíle zaměření pozornosti větší oblasti těla – opakujeme zpravidla třikrát:
„Pravá paže, levá paže, pravá noha, levá noha, trup, hlava.“

6. Nakonec si naráz uvědomíme celé tělo jako jedno jediné prožitkové pole:

„Celé tělo, celé tělo, celé tělo, hezky spinkej!“

7. Vybavíme si účel, pro nějž jsme se rozhodli:

„Pět minut uvolnění, potom zvesela, volně a sebejistě!“

Je záležitostí opakování v praxi, že postupně získáváme větší důvěru v naše vnitřní hodiny. Rovněž s nácvikem metodicky všímavých přechodů jsme již začali v různých obdobách při *sajána*, jasném vědění o probouzení a při pokročilé všímavosti nádechu a výdechu (viz str. ##). Je zřejmé, že i z jógového spánku se lze probouzet do různých oblastí prožívání. Tak je *jóga-niddá* výborným předstupněm soustředění na dech jako meditační předmět. Než se věnujeme právě tomuto použití v rámci následujícího cvičení, povíme si krátce něco o již zmíněném postupu cestování mimo tělo.

Vystoupení z uspaného hmotného těla musí být dobře zváženo ještě před začátkem cvičení *jóga-niddá*. Záměr (*čhanda*) jej provést a jasné vědění o tom jak se pak zase vrátit musí být obsaženy v rozhodnutí na začátku cvičení. Existují obratné chvaty či triky pro vystoupení z těla a pro návrat, které musí být nacvičeny až k dosažení perfektnosti, než si smíme dovolit delší cestování mimo tělo. Nejčastěji objevují účastníci meditačních kurzů spontánně trik, který spočívá v tom, že se posadíme, zatímco necháváme hmotné tělo ležet, anebo se postavíme, zatímco necháváme hmotné tělo sedět. Dalším trikem je takzvané „vykutálení“ vleže i v jiných pozicích. Tento chvat vykutálení se provádí vleže tak, že zesilujeme záměr (*kattu-kamjatá-čhanda*) zdvihnout jednu stranu těla. Jakmile jsme z těla vystoupili, můžeme experimentovat například s tím, že si zacvičíme *surija-namaskar* a zase vstoupíme do hmotného těla zpět. Pro zábavu můžete začít tím, že si po několika rundách bodyčeku *jóga-niddá* zkusíte jen tak v představě provést *surija-namaskar*. Kdybyste si dělali starosti, jestli to zvládnete vrátit se do těla, tak vám nejlépe pomůže důvěra (*saddhá*) ve vlastní kompetence kotvení v tělesné skutečnosti. A nejlépeší metodou kotvení ve skutečnosti je dobře nacvičená všímavost nádechu a výdechu.

3. Ánápána–sati coby nácvik soustředění

Během cvičení všímavosti dýchání zaznamenáváme také všechny ty rozdíly existující mezi nádechem, výdechem, pauzou atd. Jsme schopni tyto aspekty předmětu meditace pojímat a zvažovat. Když už toto cvičení relativně dobře ovládáme, vzniká radost a spokojení z úspěchu. To uvolňuje energie a stupňuje motivaci pro další cvičení. Všímavě a s jasným věděním důkladně pojímáme a pojmenováváme tyto tři články extáze:

1. „Zaznamenávající pojímání (*vitakka*) předmětu meditace je tu.“
2. „Porovnávající zvažování (*vičára*) rozdílů, které zůstává uvnitř oblasti prožívání předmětu meditace, je tu.“
3. „Radost (*pítí*) je tu.“

Zároveň přitom však víme, že klid našeho štěstí ještě není dokonalý, když proud našeho prožívání neplyne ještě zcela sjednoceně. Hnutí pozornosti přinášejí stále ještě příliš mnoho neklidu a vědomí mnohosti ještě existuje. Takže začínáme hledat jednotu, která vjedno spojí vědomí dechu. A tady chci zdůraznit: nehledáme nějaký nadřazený verbální pojem, který by vzal označení různých aspektů dechu pod jednu střechu; nýbrž hledáme neverbální představu podstatné jednoty (*ekatta-árammana*), která zdůrazňuje to společné všech prožitků spojených s dýcháním.⁵¹ To mohou být prožitky měkkosti, vznášení, klouzání, lehkosti nebo světlosti, které se zhutní v jednotu zdroje světla, kužele, čípku nebo obláčku. Můj barmský učitel meditace ctihodný Mahási Sayadó mi na jedné společné procházce ukázal na chomáč vaty, který se vznášel ze stromu, nechal mne jej chytit a prohlížet – tato neverbální syntéza mi pomohla nechat nečekaným způsobem vzkvést neverbální představu podstatné jednoty prožitků spojených s dechem. Znáte přece, milá čtenářko, milý čtenáři, formu odkvetlé pampelišky – není forma *Diagramu 8* podobná?

⁵¹ Nejde o jednotu jakéhosi unio mystica, ani o jinou numinózní nebo ontologickou entitu.

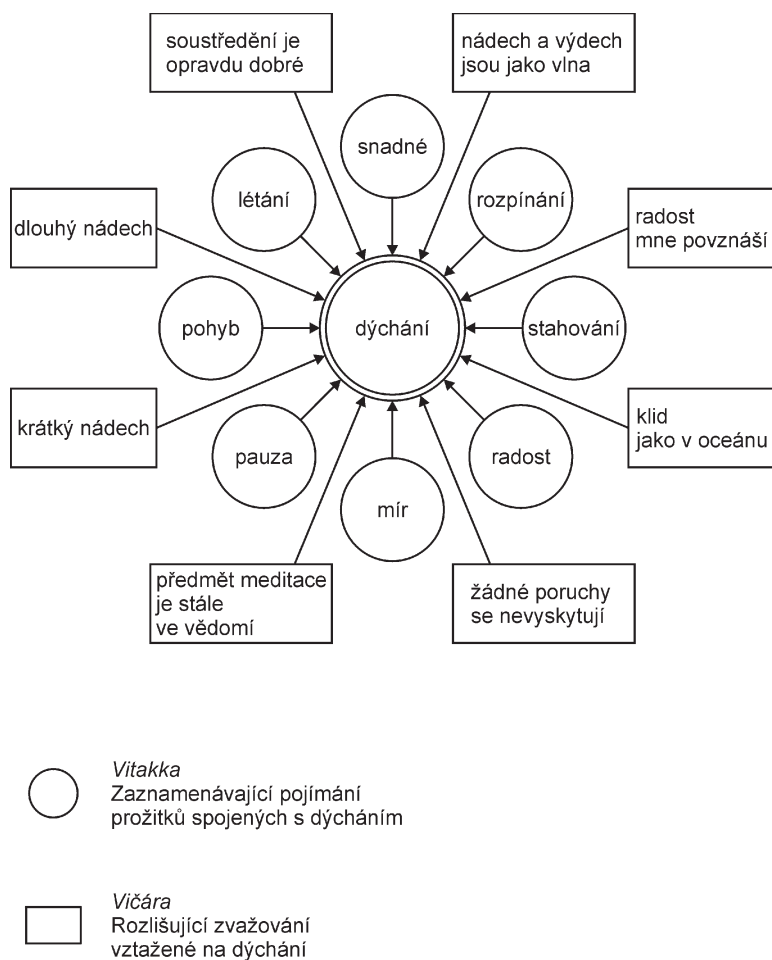


Diagram 8: Zaznamenávání a zvažování meditačního předmětu

Přes všechnu názornost nejsou však takovéto komplikované formy samy o sobě užitečné jako meditativní představa (*nimitta*) podstatné jednoty předmětu (*ekatta-árammana*). Sjednocující diagramy a symboly, mandaly, květiny a jiné krásné útvary jsou právě příliš komplexní na to, aby vedly k jednovrcholovosti mysli; jsou poruchami, které odvádějí pozornost od dýchání. Během pohroužení – a to v první, druhé, třetí i čtvrté *džháně* – je na vrcholu jednoty prožívání neustále to samé vědomí dýchání jakožto ten stejný předmět meditace; představa podstatné jednoty je jednoduchá. Co ale děláme, když je soustředění docela dobré a přesto se vynoří komplexně členitá představa, která přetrvává? Anebo ještě hůř: co když necháme pozornost úplně odvést od předmětu meditace a začneme se například prostopášně vyžívat v radosti a rozkoši? Jak se vrátíme zpátky do směru ke *džháně*?

Známe přece ten trik obratného chvatu, kterým se mění poruchy v předstupně soustředění. A právě tento chvat použijeme v takových případech. I hrubší formy rozkoše, jakož i vzdalující se pojmání a zvažování mohou být takto přeměněny z odvádějících poruch v pomocníky jednovrcholovosti mysli (*ekaggatá*). A jakmile splní svou úlohu, propustíme je pomocí triku *jóga-niddá*. Když se nám toto všechno podaří, tak získáme v nadhledu z bdělého vrcholu mysli ono spokojené štěstí (*sukha*), jež sjednocuje plynutí mysli v jednom klidném proudu vědomí.

Dýchání je konkrétní proces, který lze prožívat, zatímco „dech“ je slovo, které je spojeno s mnoha abstraktními myšlenkami. Meditace všímavosti dýchání je zaměřená na konkrétní prožívání. Toto konkrétní prožívání sestává z všímání si nádechů, výdechů, pauz, hmatových počítků při zdvihání a klesání břišní stěny, hmatových počítků při narážení vzduchu na okraji nosních dírek. Toto vše se musíme naučit prožitkově prozkoumávat a rozlišovat. Z takového prozkoumávání (*vímamsá*) získáme vědění, které je důležitým předpokladem kultivace soustředění. V pokročilém soustředění míří však vrchol mysli k jednomu jedinému předmětu vědomí. Znázorníme si to přirovnáním k pile při řezání: Pohyby pily odpovídají dýchání, list pily se svými zuby zastupuje tah dechu s částčkami vzduchu, drážka v řezaném trámu je otvor nosu. Meditující musí jednat jako

kvalifikovaný tesař. Naučil se posadit trám (tělo) nehnutě, zná strukturu dřeva, ví jak kontrolovat zuby pily, především má ale nacvičený pohyb řezání tak, že jsou pravidelné a bez námahy. To všechno jsou nutné předpoklady. Během řezání však ani nekontroluje zuby pily ani strukturu dřeva, ačkoliv oboje okrajově vnímá. Vrchol jeho pozornosti míří na bod kontaktu mezi pilou a dřevem a zůstává tam i při prohlubování pohroužení.

Jak vidíte, není snadné zprostředkovat jen tak slovy, diagramy a přirovnáními, co je to soustředění. Skutečnost prožívání nelze nahradit slovy. Nanejvýš lze dát pokyny a návody, jak postupovat při cvičení. A cvičit může jenom každý sám. Teď se ale dostáváme do nebezpečí, milý čtenáři, milá čtenářko, že se stáváte „přeinstruovanými“. Znáte už podrobně dvě instrukce: zaprvé všímavost dýchání jako postup zakotvení ve skutečnosti dle instrukce ve druhé kapitole, zadruhé nynější vysvětlení všímavosti dýchání jako meditační metody soustředění. Máte k dispozici též všechny potřebné chvaty, jakož i postupy rozvíjení všech pěti článků pohroužení. Víte, že v plném soustředění (*appaná-samádhi*) *džhány* všech pět článků se musí ve vyváženém sjednocení vázat na předmět meditace. Teprve však ve vašem prožívání získají všechna tato předchozí vysvětlení svou praktickou hodnotu.

4. Níla–kasina: Svět v modrém

Schopnost myslet je zpravidla tak silně podporovaná, že bují neproporcionálně ke všem našim ostatním předpokladům. Téměř všechny osoby, které vyzkoušely psychedelické drogy, říkají, že nikdy předtím neslyšely hudbu a neviděly barvy tak intenzivně. Podobně mluví také o citění. Není však nutné ochromit myšlení drogami, abychom jasněji přivedli do vědomí smyslové počítky a citění. Jak jste již zjistili, milá čtenářko, milý čtenáři, za jistých okolností je možné poslat do klidu i onoho velkolepého pomocníka nazývaného myšlení, abychom mohli trénovat čisté citění a vnímání. Nyní budeme prakticky objevovat, jak se vytvářejí podmínky pro rozvíjení příjemně intenzivního vidění bez myšlení.

Tradičně je *bhikkhu* nebo *sámanera*⁵² uveden do meditace s *kasinou*, teprve když má pevnou oporu ve své subjektivní základně *síla* a ve vztahu ke svému učiteli po delší dobu. Je mu pak dána celá instrukce, načez se stáhne do odloučenosti klausury, kde během celé doby bdělého života udržuje obdržený meditační předmět na vrcholu hierarchie všech svých obsahů vědomí; přitom se všímavě a s jasným věděním věnuje své již dobře zaběhnuté rutíně mnišsky přísně regulovaného každodenního života. Všechny jevy přicházející ze světů, které se během meditace s *kasinou* otevřou, považuje za pouhé překážky (*nívarana*) a nevěnuje jim žádnou další pozornost, dokud nedosáhne plného soustředění *džhány*. Pak teprve jde prohořit celý pokrok svého postupu s mistrem meditace.

Takovéto přísné přípravy a bezpečnostní opatření nejsou ovšem nutné, použijeme-li meditaci s *kasinou* jen jako cvičení za účelem intenzifikace smyslového vnímání a citění beze slov. Důležité zůstává i při takto zjednodušeném cvičení *všímavé provádění přechodů ze všedního prožívání do oblasti meditace a zase zpět* – a to jsme nacvičovali již při všímavosti dýchání (viz str. ##). Prakticky to vypadá následovně:

A. Jakmile provedeme všechny nutné přípravy a posadíme se pro meditaci, řekneme si polohlasně následující rozhodnutí:

„Teď budu sedět,
po dobu následujících 15 minut
se budu věnovat vnímání modré.“

B. Po uplynutí doby, pro kterou jsme se rozhodli, se protáhneme s hlubokým nádechem a výdechem a vnitřním hovorem komentujeme:

„Tak jsem odložil(a) meditační předmět »modrá«
A teď zvesela a čerstvě,
vstoupím zase do všedního života.“

Než se ale vůbec můžeme věnovat vlastnímu meditování, potřebujeme návod jak vytvořit *níla-kasina-mandala* neboli „modré celosti terč“, na který se budeme během cvičení koukat. Tento modrý terč má mít velikost polévkového talíře asi 20 až 25 cm v průměru. Pro osoby

⁵² *Bhikkhu* je označení pro buddhistického mnicha s vyšším svěcením, *sámanera* (doslovně: malý šaman) je novic, který odešel do bezdomoví a je v základním výcviku mnicha.

neklidné myslí je vhodnější terč menší a pro ty spíše těžkopádného charakteru větší. Pro vzteklé a zlostné osoby se hodí velmi jasně zřídí modrá, jak je zdůrazňováno ve *Visuddhi-Magga*. Použijeme modrý papír, který není lesklý, nebo kus látky a utáhneme ho přes talíř jako kůži bubnu. Tak si zhotovíme přenosnou mandalu. Také si můžeme vyříznout kotouč z jiného materiálu, průhledného nebo neprůhledného, který připevníme na okno nebo na zeď. Je-li mandala na okně, tak by za ní měla být vidět jen obloha nebo neutrální krajina.

Během cvičení sedíme zpříma, uvolněně a pohodlně tak, aby modrý kotouč byl vzdálen jeden nebo jeden a půl metru, ne příliš nízko a ne výše než naše hlava. Ten vjem modrého terče, na který se bez úsilí pohodlně koukáme, se jmenuje *parikamma-nimitta* neboli přípravný obraz. Postup je v tomto stádiu cvičení podobný jako ten znázorněný v *Diagramu 6* na str. ##. Přitom si vše komentujeme polohlasným mluvením a potvrzujeme si jasně vědění, že vjem modrého je to nejvíc odměňující a nejzajímavější, co teď vůbec existuje. Začnou-li být oči unavené, je to znamení, že naše koukání není tak úplně v pohodě a volnosti. V tom případě oči na chvíli zavřeme a zotavíme se například spočíváním u dechu. Začneme-li být ospalí nebo malátní, tak je namístě přezkoušet svou sedící pozici, napřímit se a třeba i protáhnout ruce ve vzpažení s hlubokým nádechem. A zase se vrátíme k předmětu meditace. Začne-li se přípravný obraz třpytit nebo mihotat, či vykazovat jiné změny, znamená to jen to, že je naše mysl nepřiměřeně vzrušená. Zklidníme se tím, že spočíváme u dechu nebo se chvíli natáhneme pro *sajána*. Přípravný obraz (*parikamma-nimitta*) by neměl vykazovat žádné změny, nanejvýš může být časem jasnější nebo intenzivněji prožíván.

Kdo takto cvičil „stokrát, tisíckrát, anebo ještě častěji“ – říká *Visuddhi-Magga* – tomu se podaří přesně stejný obraz jako *parikamma-nimitta* vidět i se zavřenýma očima. Tento se zavřenýma očima viděný obraz se jmenuje *uggaha-nimitta* neboli získaný obraz; má být přesně tak jasný a zřetelný jako obraz přípravný. A v tomto stádiu musí dojít k rozhodujícímu přechodu, který potvrzujeme též přechodem přemístěním se ve vnějším prostoru. Ve *Visuddhi-Magga* je to popsáno následujícími slovy: „Od doby, kdy se vynoří získaný obraz, nezůstává už meditující sedět na tom samém místě, nýbrž přejde dovnitř svého vlastního obydlí, posadí se tam a rozvíjí toto kultivování

dále.“ Takže to máme doma; vzali jsme to sebou. Avšak toto pojmání a přenášení *uggaha-nimitta* se může několikrát nepodařit, meditativní představa (*nimitta*) podstatné jednoty předmětu (*ekatta-áramma-na*) se může rozpadnout, než si znovu sedneme.

Když se to konečně podaří, že se člověk může posadit v ještě lepší odloučenosti (*viveka* – osm stupňů postavení článků extáze na str. ##) k rozvíjení sjednocené představy modrého, tak provedením prostorového přemístění necháváme na starém místě všechny překážky (*nivarana*) a ostatní nečistoty myslí, což lze brát jako psychodramaticky konkretizovaný přechod očisty. A nyní již sedíme na předtím pečlivě připraveném místě, kde jsme ještě lépe chráněni před poruchami, izolováni od vnějších světél a hluků; zde nyní pracujeme pojmáním (*vitakka*) a zvažováním (*vičára*) na myslí tvořeném vlastním obrazu nazývaném *patibhága-nimitta* způsobem, který je znázorněn osmi stupni v *Obrázku 7* na str. ##. V tomto stádiu zmizí z našeho vnímání všechny jednotlivosti jak pozadí tak tvaru přípravného obrazu, to znamená, že už nevnímáme nepravidelnosti kotouče, tkanivo látky atd. Prožíváme pak už jen jednotu meditačního předmětu, která je v dokonalosti pročištěna do křišťálově jasné modré. Uskutečnili jsme s vlastním předmětem sousedící neboli přístupové soustředění (*upačára-samádhi*). Teď už jen kultivujeme a harmonizujeme pět článků extáze až k dosažení plného soustředění *džhány*. V dalších stádiích můžeme pak experimentovat s rozšiřováním a zmenšováním sjednocené meditační představy, s potápěním a vynořováním se ze „světa v modrém“.

I kdyby se vám, milá čtenářko, milý čtenáři, nepoštěstilo dostat domů myslí získaný obraz (*uggaha-nimitta*), získáváte tímto cvičením jistě dovednosti takovým způsobem, jakým by se vám to tak lehce nepovedlo s jinými předměty soustředění. Díky těmto dovednostem mohou být v každodenním životě vytvářeny a užívány daleko účinněji jak strategie kotvení ve skutečnosti, tak strategie extáze. Podaří-li se vám nicméně dosáhnout plného soustředění *džhány*, tak jste dočasně unikli ze světa smrti vládnoucí mnohosti. Trvalé osvobození ze světa smrti je však možné jedině dokonalostí *satipatthána-vipassaná*, na niž cílí praxe Dhammy strategiemi moci.

5. Marana-sati: Meditace smrti

Téma smrti patřilo donedávna mezi tabu naší civilizace. Mezitím se ale především díky výzkumu psychoterapie podařilo poukázat na výhody vědomého vypořádání se se smrtí. Rozhodujícím přínosem k tomu byly také sdělení „posmrtných prožitků“ osobami, které byly diagnostikovány jako klinicky mrtvé, avšak později byly lékařsky znovu oživeny. Důležitým důsledkem pak bylo „znovupolidštění“ v naší civilizaci obvyklého nelidského zacházení se smrtelně nemocnými a umírajícími. Začalo se též uznávat, že lidé, kteří umírají nepřipraveni, pomatení nebo násilnou smrtí, prožívají strach, hrůzu, zmatek a v důsledku toho se dostávají na cestu do sfér utrpení, které odpovídají jejich stavu mysli před smrtí.

Kdo se však se smrtí vyrovná meditačně, je nejen chráněn proti uvedeným nebezpečím, nýbrž z toho profituje zároveň i pro svůj současný život. Ve vztahu k vědění o podmíněném vznikání (viz str. ##) působí meditace smrti též zošklivení chtivosti, nenávisti a zasloupenosti, tedy odpor k těmto třem kořenům utrpení (*dukkha*). Když víme o smrti, nehromadíme chtivě užitekové předměty, místo lačnosti po věcech tohoto světa a místo lpění na nich je účelně používáme a užíváme. Vyhýbáme se nenávisti a zlu, abychom nekazili kontinuitu prožívání, jež pokračuje po smrti. Nejdůležitější je však to, že lidé, kteří vědění o smrti nevytěšňují, snadněji aktivují své síly a motivaci pro emancipační usilování. Tímto se stává meditace smrti důležitým elementem strategií extáze a strategií moci, neboť posiluje ráznost a vůli (*virija*).

V tradici abhidhammy je vypracováno několik metod meditace smrti (*marana-sati*). Některé se užívají v přímé konfrontaci s mrtvými, jiné vycházejí z představy smrti, další vysoce kultivované spočívají v prožitkové konfrontaci s pomíjivostí (*anicča*), se vznikem a zánikem jevů. Zde bude uvedena metoda meditace smrti, která se dobře osvědčuje jak v meditačních kurzech, tak i v každodenním použití. Tato metoda je cvičena buďto v plném rozsahu jako samostatná meditace, anebo ve zkrácené formě jako ochranná meditace⁵³

⁵³ Tradiční forma čtvera ochranných meditací je popsána v knížce Mahási Sayadó: *Meditace všímavosti a vhledu*, Stratos, Praha 1993.

na začátku meditačních sezení. Meditaci smrti zahajujeme s jasným věděním, že jde o nevytěšňování této skutečnosti, která neoddělitelně patří k životu, jakož i o aktivování energií za účelem emancipačního usilování. Ve svém plném rozsahu se meditace smrti provádí v následujících čtyřech stupních:

1. Představuji si vraha, který přede mnou stojí a nasazuje mi nůž na hrdlo. Tato vizualizace přibližující se tváře smrti je doprovázena následujícím zvažováním:
„Jako se blíží tento vrah, tak se mi blíží moje smrt.
Moje smrt je nevyhnutelná.
To, že zemřu, je jediná smrtelně jistá věc v mém životě.
Jak dlouho budu ještě žít, je nejisté.
Že zemřu, je jisté.
Je nezvratnou pravdou, že jsem každým dnem blíže své smrti.“
2. Ve vzpomínce na mrtvolu, kterou jsem viděl(a), nebo v představě mrtvolvy rozvíjím měnící se obraz, který ukazuje nutně následující stádia zahánění a rozpadu – dělám si tedy „živý“ obrázek tohoto nevyhnutelného vývoje. Vybarvuji si, jak se hýbou červi, hmyzy a bakterie, které požírají tuto mrtvolu.
Zpřítomním si tu skutečnost, že mé „vlastní“ tělo již teď během života je obýváno mnoha bytostmi: bakterie, které se neustále rodí a umírají ve všech otvorech mého těla, které ze živí nečistotami z mého těla; jak je toto moje tělo rodištěm, líhní, záchodem, hřbitovem mnoha bytostí. Představuji si všechny druhy červů a parazitů, které každý z nás může mít v těle, jaké nemoci jsou jimi vyvolány, jak vedou ke smrti.
3. Při vzpomínce na mrtvolu osoby, kterou jsem dobře znal(a), zvážím ve vnitřním rozhovoru s ní následující:
„Tolik věcí ti patřilo (je možné podat jejich výčet), měl(a) jsi společenský status, uznání atd. Co vše jsi měl(a)!
„A k čemu je ti to teď dobré?
„Co ti bylo možné vzít sebou?
„Jediné, co může pokračovat v kontinuitě posmrtného vědomí, jsou karmické stopy vlastních dobrých anebo zlých činů, jejichž plody se nám vrací v příštím životě.“
Stejně zvažování provedeme ve vztahu k vlastnímu bytí. Vizualizace symbolu smrti (v každém sezení stejného) je východiskem

úvahy: „Toto je brána do nejistoty po smrti.“ Setrváme v soustředění na symbol smrti několik minut dle předchozího rozhodnutí a necháme odvíjet nacvičený sled zvažování. A na konci cvičení vyslovíme rozhodnutí: „Znajíc nevyhnutelnou jistotu blížící se smrti, chci teď smysluplně žít!“

4. Závěrem se pokusíme vnímat teď a tady jednotlivé přítomné momenty v jejich pomíjivosti. Všimneme si tělesných počitků, citů a nálad, přičemž se pokusíme zaznamenávat hlavně tu fázi jejich končení a odumírání (jak tomu dává rámeček *Visuddhi-Magga*, 8. kapitola):

„Bytost minulého momentu vědomí (*čitta-khana*) žila, nyní již nežije, též později už nebude žít. Bytost budoucího momentu vědomí ještě nežila, nyní také ještě nežije, bude teprve později žít. Bytost přítomného momentu vědomí dříve ještě nežila, žije jen nyní, ale v budoucnu už žít nebude.“

Takto vztaženě ke skutečnosti přecházíme ke zvažování důsledků pro utváření svého vlastního života. Nyní je tu ten moment, kdy můžeme skutečně něco změnit, udělat rozhodnutí a prosazovat je (srovnej *abhisankhára*, řídicí formace na str. ## a ##). V takto uvědomělé přítomnosti mají moje rozhodnutí vyšší účinnost i pro můj každodenní život, stávají se pro mne vždy jen teď skutečností (jak to dal do souvislosti filozof Schopenhauer ve svém díle *Svět jako vůle a představa*):

„Forma projevu vůle, tedy forma života a skutečnosti, je vlastně vždy jen přítomnost, nikoliv budoucnost a nikoliv minulost: tyto jsou zde jen v souvislosti poznání. V minulosti nežil žádný člověk, v budoucnosti nebude nikdy žádný žít; nýbrž jedině přítomnost je formou všeho života, je ale též jeho zajištěným vlastnictvím, které mu nikdo nemůže vzít.“

Bude pro vás užitečné, milá čtenářko, milý čtenáři, když si meditaci smrti provedete několikrát v její plné formě, jak je zde popsána, než ji začnete používat ve formě krátké jakožto meditaci ochrannou. Provádí-li se *marana-sati* podle této instrukce, nemohou vzniknout žádné škody. Tato meditace není však vhodná pro pomatenou osobu se zvýšenou sentimentalitou nebo s oddaností vůči zemřelému, při akutní depresi, ale i u zdravé osoby při reaktivním smutku ze smrti někoho blízkého mohou vznikat zbytečné emocionální potíže. Tako-

věto osoby sklouznou eventuálně do prohlubování své morbidity tím, že ztratí jasné vědění o dvou pólech meditace smrti: jedním pólem je utrpení smrti (*marana*), jehož pravda je v meditaci uznána; druhým pólem je nezaujatá všímavost (*sati*), kterou získáváme osvobozující nadhled a povznešenost *nad* utrpení smrti.

Krátká forma *marana-sati* se používá jako ochranná meditace ve spojení s meditací kvalit probuzeného a s meditací dobrotivosti. Účelem této ochranné meditace je především zachování psychické vyváženosti během klauzury intenzivního zásedu a zajistit meditujícímu jasný rámeček, ve kterém může vyhradit místo i velmi problematickým obsahům vědomí. S tím souvisí témata, která sice zvou k psychologicky teoretickým vysvětlením – během provádění meditace smrti vedou k zajímavým objevům prakticky – a takto vyzdvihují všestrannou užitečnost ochranné meditace, my se zde však omezíme jen na pokyny pro užití jasného vědění.

Za prvé jasné vědění o oblasti prožívání (*gočara-sampadžaňña*) je nutné při přechodech mezi oblastí všedního prožívání a oblastí meditace vůbec, jakož i v oblasti meditace mezi hlavním předmětem a oblastí poruch *nívarana*, která může obsahovat též smrtelně hrůzné věci.

Za druhé je to jasné vědění o cíli: emancipace, soustředění, osvobození od utrpení a probuzení; tento cíl byl prakticky dosažen plně probuzenými arahaty a Buddhou, nalézá se tedy ve sféře možného.

Za třetí jde o předjímané oslabení všech hrůz a ohrožení, kterým budeme možná vystaveni v meditačních sférách, přičemž jasně víme, že nejhroznější je smrt i když jsme se rozhodli pohlížet na ni s vyrovnaností.

Za čtvrté je pak stabilizováno vědomí zklidňujícími a příjemně harmonizujícími účinky záření dobrotivosti (*mettá-bháváná*).

Pro každý z těchto čtyř dílů ochranné meditace potřebujeme nanejvýš jednu minutu, protože se při jejím provádění jedná vlastně o krátké zpřítomnění toho, co jsme předtím v metodických meditacích již jednotlivě rozvíjeli a dosáhli. Nyní tedy postupujeme takto:

1. Jakmile se posadíme pro meditaci, ještě než se věnujeme vlastnímu předmětu meditace, uděláme rozhodnutí nejprve provést ochrannou meditaci.
2. Nejprve si uvědomíme s jasným věděním jako první ten nejvyšší cíl: „Osvobození od utrpení, emancipace, štěstí.“

Je výhodné náš cíl osvobození a štěstí vizualizovat personifikovaný jako plně probuzeného Buddhu, který tento cíl plně dosáhl.

3. A potom přijde krátké zpřítomnění čtyř stupňů meditace smrti:
 - a) Vizualizujeme neodvratně se blížící smrt.
 - b) Představíme si tělo, jak je sdíleno mnoha bytostmi.
 - c) Připomeneme si mrtvolu a všechno vlastnictví, které si tento zemřelý nemohl vzít sebou.
 - d) Uvědomíme si nejistotu a pomíjivost přítomného života a všech jeho jevů.
4. Krátká forma meditace *mettá* spočívá v tom, že si zpřítomníme pocit pohody a štěstí s vyslovením slov:

„Kéž je mi dobře, kéž jsem šťasten (šťastna)!“

Načež vyzařujeme přání dobra jednotlivě do všech šesti směrů a potom vizualizujeme sebe sama jako zářící kouli, která vysílá lásku a dobro všemi směry a ze všech směrů přijímá dobrou energii. Toto doprovázíme vnitřním opakováním slov:

„Kéž jsou všechny bytosti šťastny!“

Rozloučení se světem smrti

Plné pohroužení *džhány* je dočasným osvobozením ze světa mnohosti *papaňča*, v němž vládne smrt. Takže i prožitek „věčnosti“ ve *džháně* je pomíjivý, neboť se vracíme do všední mnohosti. A navíc: Kdo vyvine lpění na extatickém prožívání, trpí, když pak extáze ustane. Kdo se pustí ještě dále a přestane moudře pojímat propast mezi otevřenou vizí extáze a omezujícími nutnostmi všedního dne, ztrácí postupně přístup k zotavujícímu klidu a osvěžující kráse, jež lze prožívat v otevřených prostorách míru během plně soustředěného prožívání. Jak jsme již během jednotlivých cvičení soustředění poznali, též praxe extáze vyžaduje disciplínu a rutinní pořádek pro údržbu bran a mostů k onomu světu mimo tento náš každodenní svět smrti.

Dosažení extatické svobody je jen jedním z kroků na emancipační cestě, který následuje předchozím krokům kotvení ve skutečnosti a výstavby subjektivní základny *síla*.⁵⁴ Následující kroky pak vyžadují

⁵⁴ Připomeňme si ono pendlování v krocích *joniso-manasikára* na str. ##.

přenášet vědění extatické vize do každodenní skutečnosti tak, aby bylo nakonec možno uskutečnit nesmrtelnost integrací obou sfér. Na to cílí strategie moci, jimž se věnujeme v následující kapitole. Teď ještě ale pobudeme v přehlížení toho, co jsme dosáhli v této kapitole, neboť důležitým prostředkem k upevnění a rozvíjení schopnosti extáze je právě disciplinovaná metoda reflektování, nazývaná *paččavekkhaná* (doslova: přehlížení, *ikkhana* čili hledění skrze matice *akkheyya*, jak tato slova rezonují). Každé vylepšení budoucnosti, má-li být realistické, se zakládá na reflektujícím vyhodnocení minulého.

Výsledky krokovaného pohledu zpět – tyto významy jsou v *paččavekkhaná* – napsané zde mnou by ochromili vaši vlastní iniciativu, milý čtenáři, milá čtenářko. Rozvíňte tedy svou kreativitu tím, že si poznamenate sami, co jste při přípravě i při provádění jednotlivých cvičení moudře pojali. Rozvrhněte na základě svého prožitkově zajištěného pohledu na svět svůj vlastní světónázor, který je pro vás osobně pravdivější než ty různé světónázory vědců, věrozvěstů, politiků a spisovatelů. Přihlédněte při tom ke všemu možnému, k omezením všech knih, k všeobecně rozšířeným předsudkům a překroucením našeho tématu. Nenechte se ničím takovým znejistit, upevněte své vlastní stanovisko a formulujte svůj postoj. Zapište si nejprve jen heslovitě vše, co vás k tématu této kapitoly napadá. Zdůrazněte pak své nové vhledy.



Navzdory všem běžným neporozuměním a nesprávným výkladům označuje „extáze“ dle mého přesvědčení docela dobře to, k čemu cílí strategie popsané v této kapitole. Ve slovnících je extáze parafrázovaná jako „vytržení“, „vzrušení“, „nadšení“, německý Duden ji vysvětluje jako „bytí bez sebe“. Extáze však spíš znamená „přijít plně k sobě“ tím, že překonáme zablokování či nadržení a uvolníme stázi a stagnaci, čímž umožníme přirozené plynutí. Takto se dostáváme blíže prožitkové skutečnosti než označeními „trans“, „vnor“, „hloubání“, „meditace“

či „kontemplace“. Především „meditace“ je běžně velmi zneužívané slovo, které zůstává mnohoznačné i když je použito správně.

Slovo „meditace“ označuje za prvé všeobecně metodu postupů ke zvnitřnění se, za druhé techniku specifického rozvíjení mysli určitým směrem, za třetí skutečný prožitkový průběh konkrétního sezení, za čtvrté dosažení stavu změněného vědomí a za páté výsledek takto ovlivněného poznání a jeho účinek na osobnostní struktury. Vysvětlili jsme zde již, jak meditace působí a že nikoliv každá meditace vede ke *džháně*. Hovoříme o plné extázi jen tehdy, když vysoce zajímavé prožívání jednoty harmonického pojmání a ovládání předmětu vědomí plyne soustředěně s radostí a štěstím.

V abhidhammě označuje technický termín *džhána* jen meditativní dosažení a jim odpovídající sféry. Příbuzné výrazy jako *dhjána* v sanskrtu, *chan* v čínštině nebo *zen* v japonštině jsou však užívány v širším významu pro meditaci. Hovoříme o extatickém prožívání i tehdy, když pět členů extáze ještě není harmonizováno, avšak jejich intenzifikace již překonala pět překážek (*nívarana*). Rozhodující je při tom energetizující radost (*pítí*) a šťastně prožívané soustředění (*samádhi*), což se může vyskytnout jak v meditaci, tak i během všedního dne. Strategiemi extáze jsou tudíž ona všímavá a radostná podnikání, která vedou za hranice všednosti, aniž by docházelo ke ztrátě přehledu nad děním nebo k újmě zvládnutí situace.

V této kapitole obsažená cvičení soustředění představují elementy, z nichž lze stavět programy, které pak mohou být koordinovány ve strategiích. S principy strategií Dhammy jsme se seznámili již na začátku knihy a postupně jsme prohlubovali naše porozumění. Asi by vás nudilo, milá čtenářko, milý čtenáři, pasivně konsumovat další teoretická vysvětlení k tomu, jak rozvíjet strategie extáze v každodenním životě. Vaše kompetence vyvinutá během četby této knihy a vaše dovednosti získané v cvičeních vám zajistí, že rozvíjení vlastních strategií extáze nebude neproveditelnou úlohou nýbrž příjemnou výzvou uplatnit se a snad při tom i zažít trochu dobrodružství. Následující úvahy vám k tomu nabízejí podněty.

Účelem strategií extáze je jednak vyčištění mysli (*čitta-visuddhi*), jednak zvýšení vědomí (*adhi-čitta*), neboť otvírají prostory svobody, z nichž je možno získat odstup a lépe přehlédnout situace všedního dne i meditativního světa, překonat nepříznivé podmíněnosti a od-

stranit heterochtonní, cizí programování naší mysli. Kromě toho umožňují překračování hranic každodenního a tím vidění dosud neutilizovaných možností, nových cílů a cest k nim. Takové visionářské cíle jsou výše než terapeutické sebeuskutečnění frustrovaných možností. Jsou přitom prosty vzdávání se pravdivě vlastního přesvědčení ve prospěch cizího určení „vyššími inteligencemi“ ať už pozemského či mimozemského původu. V emancipačním úsilí strategií Dhammy jde o *vlastní uskutečnění meditativně zřených, suverénně určených cílů*. Jde o uskutečnění svých vlastních cílů, které prosazujeme všímavě a s jasným věděním o svých kompetencích, dovednostech a znalostech obratných prostředků, čímž se nám stávají zdrojem radosti.

Extatické sebeuskutečnění v každodenním životě vyžaduje, abychom se osvobodili z veškeré závislosti nekrofilie (tj. lásky k mrtvolnému). Nekrofilní tendence mají v neblahém utváření života dvě formy, kterým je společné to, že sabotují a negují plynutí života. Jeden z extrémů spočívá ve strnulosti, v níž je blokován jakýkoliv vývoj, přičemž jsou všechny rozdílnosti ničeny a zvláštnosti vnučovány pod identitu. Druhý nekrofilní extrém se projevuje rozpadem, roztroušeností, chaotickým bujením a přemrštěností. Oba extrémy vážou patologickým způsobem naše energie tak, že nás odvádějí od vyváženosti střední cesty a znemožňují extatické prožívání. Že je roztroušenost a přemrštěnost způsobena chabým soustředěním a nedostatkem vlastní regulace (*síla*), že je též výsledkem vydávání se napospas cizím vlivům, to lze snadno poznat.

Avšak vznik toho druhého extrému si zaslouží další rozbor. Čím silněji se identifikujeme se strnulými strukturami osobnosti, čím více se vyhýbáme nezaujaté konfrontaci s nimi, tím více mohutní strach z jejich rozmělnění či odumření. Kdo je hnán strachem ze smrti a ignorancí (*avidžžá*) podmíněného vznikání, ten se podbízí a bratříčkuje se smrtí tím, že umrtvuje všechny své zdravé tendence ke změně. V takto zvráceném vědomí se pokouší zkrášlovat morbidní jevy a ka-zy mysli (*kilesa*) způsobené chtivostí, nenávisť a zaslepeností – a to vrcholí zálibou v mrtvolném a jeho vyhledávání. Ani o zcela zjevných perverzích⁵⁵ nechce takto pomatený člověk nic vědět, zavírá před nimi oči nebo uniká do povrchního pojmání a překrucování skutečnosti.

⁵⁵ Čtyři principiální perverze jsou uvedeny v rámci joniso-manasikára na str. ##.

V povrchním myšlení jdou racionalizace tak daleko, že se chorobné jevy stávají zajímavými či zábavnými. Jsou i tací, kdo se trápí tím, zda by na nich zbylo vůbec ještě něco pozoruhodného, kdyby z nich odpadla všechna morbidita. Starostlivě uvažují: „Bude se o mne ještě někdo zajímat, když se oprostím ode všech úchylností?“

Vskutku vládnu v naší civilizaci mylná přesvědčení, že patologie jsou zajímavé, smrt vlnadná, intriky napínavé a podobně dál. Takové perverze jsou častou motivací celých oblastí společenského života. Méněcenné umění žije z těchto patologií a prodává drážďení citů, aniž by ukazovalo jakákoliv východiska. Ale i vysoce postavení reprezentanti kultury jsou někdy obětí iluze, že umělci musí být patologičtí, aby měli dosti motivů pro svou práci. Při moudře důkladném pojmání však vidíme:

Kreativita nepramení z morbidity, kreativita je výrazem kompetence při řešení problémů a především při inovativním tvoření dobrého, pravdivého a krásného.

Díla básníků a malířů schopných extáze jsou především díky jejich soustředění a jejich disciplině vyjadřování mnohem znamenitější a úchvatnější než produkty morbidních osob. Představme si jen jaké soustředění a jakou vizionářskou sílu musel mít takový Michelangelo, aby dokázal vytesat z kusu skály například Davida – a jaké dovednosti, obratné chvaty, jaká disciplína byla v těch tisících úderů kladiva tvořících to skvělé dílo! Nebo ta veselá krása děl Mozartových – byla by možná bez předchozího kultivování pěti členů extáze? Nebo mohla by Joan Baezová zprostředkovat s krásou i pravdu, která nebyla vždy jen příjemná, kdyby její vlastní pohled na svět byl zkalen chorobností osobních problémů? Samozřejmě lze u všech umělců vyzdvihovat též jejich problémy. Můžeme se ptát, proč Mozartova hudba nezklidnila její samého, když většinu lidí její poslech daruje vnitřní mír.

Velcí umělci naší civilizace zřejmě nepronikli až do *džhány*, o osvícení ani nemluvě. Někteří extatici se nedokázali zcela vzdát bratříčkování se smrtí. Bez čtvera jasného vědění (*sampadžaňňa*) a bez opory v osobní etice (*síla*) nedokázali vydržet ani svět mnohosti ani extázi. Ale i takový Jimmy Hendrix, který v průběhu svých extatických improvizací lízal struny své elektrické kytary a zkoušel transcendovat muzikální svět mnohosti tím, že nechal kulminovat svůj rytmus v roztrískání instrumentu – i on se ale musel od počátečního

radostného zájmu o hudbu disciplinovaně propracovat metodickým nácvikem k výsledné virtuozitě. I takovéto relativně neklidné, málo integrativní a pro schopnost štěstí nepřínosné extatické prožívání by bylo Hendrixovi sotva dosažitelné, kdyby jenom zfetovaně bloumal po ulici se sluchátky walkmana na uších.

Lidé, kteří vnímají sami sebe jako méněcenné, mají sklon méněcenným způsobem konsumovat nejen umění druhých ale i vše ostatní, co sami méně umí. Často nejsou ani schopni sladit svou vlastní prožitkovou skutečnost s cizím krásným. Vy, však, milá čtenářko, milý čtenáři, znáte již cesty vlastního uskutečňování extáze a máte k tomu také kompetence a dovedné prostředky. Považujte proto výše uvedené úvahy jen jako povzbuzení k vlastnímu moudrému zvažování. Tvořivé pohroužení a kreativní extáze pak nezůstane výhradou profesionálních umělců. Ostatně kvalita extatického prožívání v člověku, který usiluje o emancipaci, není závislá na rezonanci publika.

K extázi směřované prožívání druhých lze příjemně spoluprožívat, především má-li taková produkce uměleckou či jinou vyšší hodnotu. Avšak i ta nejkrásnější extáze někoho jiného zůstává venku mimo nás jednou z věcí světa mnohosti, která nedokáže propůjčit integrativní jednotu a naplnění našemu vlastnímu prožívání. Nikdo jiný nemůže za nás samé meditovat a nikdo jiný nemůže pro nás v každodenním životě rozvíjet strategie extáze. Osvobodovat prožívání od patologických kazů a vyhodnocovat emancipační přehled a kreativitu pro zvládnání života – to může dělat jen každý sám sobě.

I strategie Dhammy jsou jen prostředky, které teprve všímavým použitím vedou k průlomu nových vizí z vězení starých struktur se-bepojetí, prostředky otvírání pramenů živoucího vnitřního bohatství. Rozvíjením vlastních strategií jsou ožívovány naše odumírající síly, jak pro vnitřní meditativní naplnění, tak pro vnější emancipované utváření každodenního života. Jedině emancipace našeho způsobu prožívání, jedině vysvobození z pout mnohosti dokáže proměnit každodenní rutiny, které mrtví mysl, v oživující dovedné obraty, které vedou k soustředěné jednotě, k extatickému oslavování všeho, co znamená plný život.

/ 5. kapitola

STRATEGIE MOCI

Vůle je nejdůležitějším základem moci – a je jediné v naší vlastní moci rozhodnout se, jestli chceme vůli, svobodnou vůli, anebo jestli se rozhodneme vzdát se své vůle pro nějaký determinismus, vzdát se do nějaké závislosti. Kdybychom se kvůli jakémusi zdánlivému zjednodušení rozhodli dokonce pro bezmoc, stejně by se život stával i bez našeho přičinění stále složitějším a utrpení by narůstalo. Je však jednoduché žít šťastně, když to chceme a když máme dosti moci, abychom zvládali neustále se měnící nároky života. Různými předpoklady takové moci k zvládnání jsme se zabývali v předchozích kapitolách. Jenom sílu vůle (*virija*) jsme si ušetřili až nakonec – a sice z dobrých důvodů, jak uvidíme obzvláště při technickém vysvětlování tréninku vůle.

V otázkách moci vládne v naší civilizaci ten největší možný zmatek, proto je namístě si na tyto pomatenosti posvítit pomocí moudře důkladného pojmání. S tímto záměrem se podíváme tedy nejprve na choroby vůle, na bezmoc a svévolnost. Věděním, které tak získáme, budeme vyzbrojeni proti nebezpečím zneužívání moci, jakož i pro zkoumání složek vůle, pro harmonizování psychických sil a pro dosažení moci. Poznáme přitom též dráhy školení vůle, které přesahují to, co je normální, a vedou až do sfér magického. Neztratíme však z očí to, že nám jde především o šťastný život, který lze dosáhnout překonáváním závislosti a integrativním laděním všedních dní.

S tématem moci úzce souvisejí otázky boje a násilí. To, že se v našem životě vyskytují, se nedá popřít. Účelem strategií dhammy není v žádném případě ani dělat ze cvičících ochromené oběti ničivých sil, ani narušovat jejich bojeschopnost. Je totiž i bez násilí možné vyjít z boje nepoškozen, jak to dokazují bojová umění zenového buddhis-

mu. Jsou na tělesné úrovni příkladem užití důkladného pojmání, všímavosti a soustředění, jež musí být prosty nenávisti, chtivosti a zaslepenosti. Jejich využívání síly vůle a moudrosti ovládnání bojových chvatů spočívá na sebedůvěře (*saddhá*). Naproti tomu hrubé násilí a primitivní krutost svědčí o vnitřní bezmoci pachatele a o jeho „nedovednosti v pravých prostředcích“.

Strategie moci kultivují bojovnickou mysl tím, že ji směřují k emancipaci a vyzbrojují chvaty dovednosti v pravých prostředcích (*upá-ja-kosala*). Bojiště strategií moci se nalézá v našem vnitřním světě. Kritéria pro řízení útoku jsou identická s kritérii etického hodnocení v rámci moudrého pojmání. Šiky bezpočetných formací chtivosti, nenávisti a zaslepenosti jsou nepřitelem, proti kterému bez chtivosti, smířlivě a nezaslepeně s jasným věděním nasazujeme strategie moci. Emancipační boj (*padhána*) nevychází z principů potlačování a potírání, v pravdě zde jde o překonávání prostředky rozvíjení dobrého a lepšího. Nebojujeme proti zlému, nýbrž pro emancipaci. K tomu se používají metaprogramy abhidhammy, jež se zakládají na následující matici moudrého pojmání z již vícekrát citované *Sbírky řazených promluv Anguttara-Nikája*:

Jsou čtyři správné boje, bhikkhové.⁵⁶ Které čtyři?

Tu vyvíjí bhikkhu záměr nenechat vzniknout dosud nevzniklé zlo zhoubných jevů, snaží se, vynakládá svou vůli, namáhá svou mysl, aby o to bojoval.

Vyvíjí záměr překonat již vzniklé zlo zhoubných jevů...

Vyvíjí záměr, aby vznikly dosud nevzniklé blahodárné jevy...

Vyvíjí záměr udržet již vzniklé blahodárné jevy, pěstovat, rozvíjet a plně je užívat v meditaci; vynakládá veškerou vůli, namáhá svou mysl, aby o to bojoval.⁵⁷

Jak jednoduché to je, jak samozřejmě to zní! Proč ale lidé tak často jednají v rozporu s těmito samozřejmostmi?

⁵⁶ Viz poznámka 7 ve 4. kapitole.

⁵⁷ Anguttara-Nikája, Catuka Nipáta, sutta 13 (PTS, London 1900, Vol. 2), porovnej překlad a další vysvětlení, které uvádí Nyánatiloka: Slovo Buddhovo (Stratos, Praha 1993, str. 69). Abhidhammické metaprogramy těchto čtyř druhů boje jsou rozpracovány ve Vibhanga 390–430; v anglickém překladu Thittila: The Book of Analysis (PTS, London 1969). Viz též vysvětlení dovednosti v pravých prostředcích (*upá-ja-kosala*) zde v 1. kapitole na str. ## .

Choroby vůle: bezmoc a svévolnost

Osoby, které dokážou zaujmout nezaújatý postoj k moci, najdeme jen zřídka. Většina lidí lační po moci, někteří zcela otevřeně, jiní skrývají to, že baží po moci, za okázale opoziční kritizování, anebo tabuizují veškeré úvahy k tématu moci. Najdou se i tací, kteří ze svého zcela upřímného zhnusení otázkami moci jdou až tak daleko, že – místo aby si vyjasnili otázku svého vlastního chtění moci – volí ostentativní bezmocnost. Takže i bezmocnost bývá většinou nasazena jako zbraň v boji o dosahování sobeckých cílů, anebo ještě hůř k tomu, aby byl život bližním znepríjemněn, aby byli potrestáni a terorizováni. Asi znáte, milá čtenářko, milý čtenáři, konkrétní příklady z vašeho okolí, kterými lze ilustrovat výše uvedené postoje k moci.

Zvažme podrobněji, co vlastně dělá moc tak přitažlivou. Při dotazování reaguje většina lidí tvrzením, že nechtějí být bezmocní. Dospělí i mladiství, ženy stejně jako muži, všichni umí dobře popsat, co se konkrétně stane v situaci, v níž se jim nedostává moci. Oproti tomu dostaneme méně konkrétní a někdy spíš přihlouplé odpovědi, zeptáme-li se lidí, co dělají, když mají dostatečnou moc. Že prý používají moc, „aby splnili přání“, prý přání svých přátel, příbuzných i přání svá vlastní, anebo prý k tomu, „aby mohli lépe organizovat a ostatním pomáhat“, nezdědka též, „aby to těm mocným ukázali“ a „aby potrestali zneužívání moci“.

Bylo by ukvapené hledat v těchto motivech, co je chorobné a co zdravé. I když dotazování bez přemýšlení často sklouznou do emočně nabitých nerealistických přání, vyprávějí přece o svém vlastním prožívání a citění, o událostech, které se jim skutečně staly. Známe přece matici podmíněného vznikání (*patičča-samuppáda*), s níž jsme se v 1. kapitole tak podrobně zabývali, a víme tudíž, že naše prožívání (*vedaná*) je značně podmíněno našimi předchozími činy, karmickými formacemi a způsobem našeho prožívání. Víme už také, že není nutné z prožívání hned sklouznout do chtivostí, nenávistí či zaslepeností hnané žádosti (*tanhá*). Zkusme tedy ta vyprávění o situacích, z nichž vzniká žádost po moci, nejprve jen důkladně pojímat jako prožívání či citění (*vedaná*). Bude výhodné, milý čtenáři, milá čtenářko, když budeme pracovat s tím, co jsme sami zažili.

Pomocí důkladného pojímání, strategií solidarity a některých chva-

tů, které jsme si již během četby osvojili, je poměrně jednoduché vyrovnat se v každodenním životě s otázkami moci již při jejich vzniku. A máme k dispozici také strategie extáze, které nám umožňují vystoupit závčas ze všedního dne a všech jeho mocenských problémů a povznést se meditací nad svět rozmanitosti *papaňča*. Jakkoliv užitečné, osvobozující a osvěžující jsou takové postupy, definitivní změnu či trvalou povznesenost však nabídnout nemohou. K tomu, abychom dosáhli hluboké změny naší situace ve světě, je zapotřebí emancipačně použít sílu vůle ve strategiích moci.

Každý člověk má možnost probudit svou vůli. Většinou se však nedostává *schopnosti vůli řídit*. Vůle jakožto vozidlo moci vykolejí, rozbijí se a rozpadne, pokud nevybudujeme a neudržíme dráhy moci. Rozpad vůle je bezmocnost a vykolejení moci je svévolnost. Budování drah moci se budeme věnovat později. Nyní nejprve prozkoumáme svévolnost a bezmocnost, neboť zneužití moci je podmiňováno právě jimi. I když sami máme spolehlivé dráhy moci, vědění o svévolnosti a bezmocnosti neztrácí svou důležitost pro poznání toho, jak druzí chápou skutečnost a jak na ni reagují, což je též zapotřebí mít zahrnuto v našem jasném vědění (*sampadžaňña*).

Podívejme se ještě jednou na výsledky dotazování, proč je moc žádoucí a k čemu chtějí dotazovaní moc použít. Ponechme nejprve stranou naše vhledy, že by některé problémy bezmocnosti a zneužití moci vůbec nevznikly, kdyby dotazovaní byli schopni události pojímat důkladně (*joniso-manasikára*) tak, aby mohli pracovat na vlastní chtivosti, vlastní nenávisti a vlastní zaslepenosti. To by jim totiž pomohlo k lepšímu přehledu a k tomu, že se nebudou vydávat napospas událostem. Není však možné odstranit všechny reálné potíže a zášťe tím, že bychom je „odmeditovali“ nebo – jak to činí někteří psychoterapeuti – „odpsychoanalyzovali“. Takto nemoudře (*ajoniso*) se zabývají jenom jednou stranou interakce mezi člověkem a jeho světem a vydávají ho nakonec všanc bezmoci vůči světu. A to je vskutku cílem ideologií sociální adaptovanosti. Co by se ale stalo, kdybychom naopak nejprve vytvořili ideální svět a spravedlivou společnost, která by lidem skýtala takovou moc, jakou potřebují?

Představme si, že se někomu dostane veškeré moci, kterou potřebuje podle onoho dotazování (nebo vzhledem k jakýmkoliv jiným potřebám). Skutečně se stává v naší industriální civilizaci, že lidé

některých společenských vrstev mají moc a prostředky k tomu, aby si uspokojili všechny potřeby. Mnozí se nemusí starat ani o děti ani o rodiče, nejsou závislí na majiteli domu, na představeném... Mnozí jsou přitom dobře integrovaní v zájmových skupinách, sdílejí se stejně smýšlejícími, nejsou vytlačováni ze zajímavých prostorů prožívání či módních světů idejí, mají přístup vždy k tomu nejnovějšímu... Mnozí se vůbec ničemu nepodřizují a nemusí na nikoho brát žádné ohledy. Jsou tito lidé šťastní? Co dělají se svou mocí?

Abychom mohli tyto zde nadhozené otázky proniknout v souvislostech konkrétních událostí, zpřítomněme si, co dělají se svou mocí lidi, které osobně známe: své moci si vědomý otec rodiny, který nemá zapotřebí si na svých rodinných příslušnících odreagovávat frustrace způsobené šikanováním jeho šéfa; úspěšně proti poslušnosti bojující feministka, která požívá plné uznání svého měkkého partnera; samostatný podnikatel nebo nezávisle tvořící umělec, který víc než dostatečně vydělává... Jsou tito lidé šťastní? Co dělají se svou mocí?

V běžném hovoru jsou omlouvány činy mocných tím, že se říká: „Dělá přece, co je nutné.“ Avšak jak důkladně zvážena jsou jeho východiska, z jak jasného vědění vychází jeho jednání, jak vědomé jsou jeho cíle? O tom se zřídkakdy mluví – a o osobní zodpovědnosti nebo dokonce o vůli někoho mocného už vůbec ne. Dobré je, co je nutné, takže nutnost a nucení omlouvají moc. Avšak když někdo řekne: „Ten dělá, co chce!“, tak to zní neslychaně. Zřejmě je v naší civilizaci všeobecně nepochopitelné, že by někdo mohl vystoupit z kruhu poslušnosti a donucování.

Někdy se stává, že člověk, který po moci opravdu moc toužil, skutečně moc dostane (například v hierarchicky jasně strukturovaných institucích jako je třeba armáda nebo nemocnice). Pro lidi, kteří systematicky šplhají po žebříčku moci je charakteristické, že rozdělují všechny ostatní na mocnější a bezmocnější, než jsou oni sami. A pak se vyžívají v imperativu „sociálního cyklisty“: dolů šlapat a nahoru se hrbit! Tímto tématem se podrobně zabývá již zmiňovaný psycholog Carl Rogers, který podává působivá líčení konkrétních příkladů v článku *Moc bezmocných*.⁵⁸ Jedním takovým příkladem je jistý vedoucí

prázdninového tábora: neschopen důkladně pojímat skutečnost, prosazuje svou pochroumanou „vůli“ svěvolnými činy. Z líčení je jasné, že vůbec nezná žádnou vlastní vůli a úzkostlivě se jen snaží podřizovat si všechny, kdo s radostí dělají, co opravdu chtějí. Právě, kdo sám žádnou vlastní vůli nezná, protože nic takového neprožívá, nemůže být ani schopný respektovat vůli druhých. Člověk, který sám sebe ve své mocenské pozici prožívá zároveň jako bezmocného (sociální cyklista), pohrdáním a šikanováním podřízených se pokouší potvrzovat svoji mocenskou pozici, pro kterou vlastně ani není vybaven.

Školení vůle v rámci strategií moci nedává žádné recepty pro „prosazování vůle“ (šlapání) ani pro „dosažení mocenské pozice“ (hrbením); ukazuje však *cesty k nalezení vlastní vůle jakožto vozidla moci*. Jsou to cesty kultivování prožitků vůle i v situacích, kdy nás ohrožuje roztěkanost neblahodárné životosprávy a plýtvání příležitostmi používat naši moc. Tyto cesty vedou k rozvíjení a používání moci dobrým, emancipačním způsobem, který vede ke štěstí.

Stežka zření a stežka moci

Vědění znamená moc – to jsme slyšeli už jako děti ve škole. Později jsme ale také začali objevovat, že ne všechno vědění je užitečné a že některé oficiální systémy víry šíří z politických a ekonomických důvodů nepravdivé vědění. Každý může vidět, že držitelé vnější moci, kteří jsou eticky slepí, šíří polopravdy a lži formou reklamy, takzvané vědeckých názorů, náboženské a politické propagandy, aby si zajistili své mocenské pozice.⁵⁹ Že je ve světě čím dál tím víc utrpení, nedokáže popřít ani ten největší optimista. Každý může vidět, že za všemi těmi agresemi, které působí ve světě tolik utrpení, je povětšinou zcela bezohledná chtivost a chamtivost několika málo mocných. Čím víc nachamtí, tím víc si žádají a jeví-li se jim v jejich zaslepenosti někdo jako ten, kdo se jim staví do cesty, tak se ho nenávislně snaží zničit. A mnozí bezmocní se v tom po nich opičí. A veřejnosti se pokoušejí zamlžovat pohled, likvidovat varující pravdy, nabízet ohlupující ideologie. Mocní

⁵⁸ Článek je kapitolou knihy Carl Rogers on Personal Power (New York, Delacorte 1977), slovenský překlad Carl R. Rogers: O osobnej moci, Vydavateľstvo Persona, Modra 1999.

⁵⁹ Velmi působivou analýzu těchto témat podává Aldous Huxley: Brave New World Revisited (Panther Books, London 1983, str. 170n).

nebo bezmocní – toto vše si dělá svévolně především každý sám sobě, neboť je to každého vlastní rozhodnutí, zda věřit tomu, co je nám tvrzeno, anebo tomu, co *zříme*, co sami na vlastní oči *vidíme*. A právě touto volbou je nám možné vstoupit na stezku zření, která nás vyvede z kruhu vzájemně se podmiňující svévolnosti a bezmocnosti.

Stezka zření vede k moudrosti v abhidhammickém smyslu *paññá*. Odlišili jsme *paññá* od jiných způsobů vědění, které spočívají v obyčejném *know-how* či vědění „jak na to“, anebo jen v pouhém hromadění informace – ukázali jsme si počínaje již první kapitolou, jak se *paññá* prakticky rozvíjí. V naší knize uvedená cvičení strategií dhammy odkrývají *paññá* spolu s ostatními schopnostmi všímavosti (*sati*), důvěry (*saddhá*), soustředění (*samádhi*) a vůle (*virija*) – umožňují nám je *zřít*. Ukázali jsme si, že *paññá* spočívá v celostním pohledu, který vzniká z moudrého pojmání přihlížejícího k možnostem emancipace. Podrobnou analýzou jsme si též ujasnili, že vědění vedoucí ke šťastnému životu musí stát na etické základně *síla*.

Celé toto bilanční zvážení pro vás není žádným teoretizováním, milý čtenáři, milá čtenářko, nýbrž reflektováním konkrétních kroků praxe, které se skrze vaše cvičení staly stavebními bloky vaší osobní moci. Tuto bilanci lze nejjednodušeji a také nejpřesněji provést prostřednictvím *akkhejjá*, které jsme si osvojili jako termíny emancipační psycho-algebry (viz str. ##). Tato abhidhammická terminologie označuje přesně to, co jste ve svých cvičeních definovali jako procesy, jimiž jste prožitkově pronikali. A proti tomu stojí ony nejasné slogany propagandy, reklamy a ostatních prostředků manipulace, které vydávají ignoranci za vědění, lehkověrnost za víru, opojení za extázi a svévolnost za moc. Na stezce zření se soustředěně zaměřujeme na to, jak je slyšené vztaženo ke skutečnosti a všímavě jej ve svém přímém prožívání skutečnosti kontrolujeme, než mu věnujeme důvěru.

Zřením pročištěné vědění (*ñána-dassana-visuddhi*), jehož dosahujeme strategiemi moci, se však stává neochvějným až teprve po projití stezky zření (*dassana-magga*); to je pak označováno jako vstup do proudu (*sotápati*).⁶⁰ Teprve poté se v pravém smyslu vstupuje na stezku moci (*bala-magga*).

⁶⁰ V naší často citované sbírce promluv Anguttara-Nikája (PTS, vol. 2) je *paññá*, která je definována jako vědoucí zření (*ñána-dassana*) a souvisí s prožitky štěstí (*sukhavihára*),

Naším cílem zde je, milý čtenáři, milá čtenářko, zřít skutečnost jako takovou, jaká skutečně je, a přitom vidět naše vlastní kompetence jako takové, jaké skutečně jsou v pojmání skrze *akkhejjá* – to znamená důkladně je pojímat jako pět schopností nebo pět plně rozvinutých sil myslí, jmenovitě jako všímavost, moudrost, důvěru, soustředění a schopnost či sílu vůle. Jak již bylo zmíněno, těchto pět schopností se stává neotřesitelnými silami (*bala*) teprve na stezce moci. Avšak na stezce zření dle abhidhammy nejde ani o pouhé vědění coby konstrukce filosofických názorů, ani o odstranění analytického myšlení – jak mylně hlásají některé školy. V našich strategiích dhammy vždy souvisí moudrost zřícího vědění (*ñána-dassana*) s emancipační kultivací ostatních sil myslí; moudrost nekonstruuje sice žádné jedinečné myšlenkové syntézy, avšak je vždy vztažena na všechny názorové aspekty prožitkové skutečnosti. K tomu je velmi poučné následující Buddhovo přirovnání, zaznamenané v páli kánonu theravády (*Kapitola slepců, Džaččandha-Vagga, Udána*, PTS 1948, str. 67–69), z kterého zde překládám výňatky:

A král nechal několik od narození slepých ohmatat slona...

Slon je jako nádoba, tvrdili ti, kteří ohmatali hlavu; slon je jako vějíř, tvrdili ti, kteří ohmatali ucho; slon je jako pluh, tvrdili ti, kteří ohmatali kel; slon je jako sloup, tvrdili ti, kteří ohmatali nohu... a každý z nich setrval u svého názoru, který obhajoval důvtipnými slovy, a hádal se s ostatními.

Někteří asketi (jen praktici) a kněží (jen teoretici) setravávají v názorech o věčnosti nebo konečnosti světa... (a dalších světónázorech); o tělu jakožto identickém s duší, rozdílném od duše, ani identickém ani rozdílném..., identickém se životní energií... (atp.); o existenci probuzeného po smrti...

Tito stoupenci různých světónázorů jsou slepí, nezří ani přínosy ani zábrany emancipační kultivace, nevidí cestu dhammy, nerozeznávají scesti. Ve své ignoranci o těchto věcech se arogantně hádají a setravávají ve slovech...

... jako od narození slepí jsou tito asketi a kněží. Dhammu nevidí.

Jak aktuálně zní toto přirovnání i dnes, dva a půl tisíce let po tom, co jej Buddha použil! A jak mnohostranné jsou jeho upomínky fi-

losofům! Vedlo by nás příliš daleko mimo rámeček naší knihy, kdyby zde bylo rozváděno vše, co toto přirovnání slepců může říci našim soudobým myslitelům a vědcům. Přesto však chci uvést některé další myšlenky z této kapitoly páli kánonu, protože doplňují pozadí našich strategií dhammy. *Kapitola slepců* ze sbírky *Udána* nejen ukazuje, že není možné dobrat se pravdivého pojmání skutečnosti jakousi „interdisciplinární“ syntézou názorů různých věd, navíc též varuje před mnoha jednostrannostmi, se kterými se běžně setkáváme v metodologii věd i na konci dvacátého století. *Udána* poukazuje na deformace vědění, které vznikají

- spoléháním se na nadpřirozené schopnosti (str. 63),
- zanedbáváním postupů analýzy (str. 64),
- přejímáním výroků druhých bez přezkoušení (str. 66),
- nedostatkem důkladnosti (str. 70),
- vírou v identitu (str. 70),
- ignorováním mechanismů závislosti, vznikající z ukájení smyslnosti (str. 71),
- nedotažením v praxi (str. 72, edice PTS)

Snad si vzpomínáte, že jsme se těmito nebezpečími již zabývali a že k nim naše cvičení přihlížejí. Při nácvičce a užívání strategií dhammy jste jistě také již nacházeli své vlastní postupy jak jim čelit. Místo abyste se orientovali na problémy a potírali je, rozvíjeli jste všímavost, soustředění, důvěru a vědění. Než se nyní budeme věnovat objevování, zření a rozvíjení moci a vůle ke šťastnému životu, je zapotřebí si připravit k tomu nutné prostředky. A jistě už tušíte, milá čtenářko, milý čtenáři, z čeho tyto prostředky sestávají: jsou to *akkhejjá* jakožto matice pojmání, jakožto předměty meditace a jakožto algebra zvažování strategií dhammy.

Když trénujeme vůli jako souhrn záměru (*čhanda*), rozhodnutí (*adhimokkha*), úsilí (*padhána*) a vypětí vůle (*virija*), jež rozlišujeme mikroanalyticky, nesmíme zapomínat, že každá terminologie – i terminologie *akkhejjá* – je uměle konstruovaným pojetím procesů myslí. Ani toto pojetí, které člení proud prožívání do jednotek umožňujících emancipaci, nemá prožívání vnucovat žádné schéma. Při metodickém cvičení moci budeme však cílevědomě vyhlížet po těch aspektech prožívání, jež odpovídají jednotlivým *akkhejjá*, které chceme nacvičit. A to bude mít i na naše každodenní prožívání po-

dobný dopad jako třeba u hudebního skladatele, který slyší melodie, rytmy, kontrapunky a akordy nejen ve zpěvu ptáků, ale i v dopravním hluku, zvuku motoru a podobném. O něčem podobném jsme přece již hovořili v souvislosti se cvičením všímavě jasného vědění (*sati-sampadžaňña*).

V psycho-algebře *akkhejjá* nejsou spojení mezi členy – například mezi záměrem, rozhodnutím, úsilím – vytvořena myšlením; *vztahy mezi jevy vznikají na úrovni prožívání* a jsou podmíněny *posunem pozornosti*. Protože už víme o různých úrovních prožívání (viz *Diagram 1* na str. ##), umíme také rozlišovat mezi terminologicky pojmovým myšlením a prožíváním. Řád pojmů je bezčasový a prožitkové pronikání se děje v čase – a to i když se jedná o znovuprožívání zapamatovaného nebo o meditativní předjímání ještě nevzniklých kompetencí.⁶¹

Naše osobní moc je zajištěna jedinečně našimi kompetencemi. Ačkoliv ke kultivaci vůle může docházet jenom v přítomném prožívání, používá se při tom označení pomocí terminologie *akkhejjá*, jejíž významy jsou naplněny minulými prožitky; na základě označení minulého prožívání se v přítomnosti vytvářejí podmínky pro vznik budoucího prožívání bez utrpení. *Khuddaka-Nikája*, ta sbírka páli kánonu, v níž se nalézá ono vyprávění o slepcích, obsahuje následující klíčový text o dovedném zacházení s terminologií *akkhejjá*, při kterém se bere v úvahu umístění termínů do časových oblastí (*addhá*). Výraz *akkhejjá* překládám jako „označení“ v tomto kontextu *Addhá-Suttý* (*Khuddaka-Nikája*, *Itivuttaka* III, 4):

Jsou tři oblasti... (kde jsou jevy)
minulosti, budoucnosti a přítomnosti:
Označeními vnímají bytosti, na označeních spočívají,
neproniknou prožíváním označení, jsou v jařmu smrti.

⁶¹ Tyto principy abhidhammy, které jsou obzvláště jasné v paradigmatu prožitkového pronikání (*pariňña*) vztahů mezi jevy (*Patisambhidá-Magga* I, 87), zůstávají nepovšimnuty v překladech prováděných jen z filologického nebo filosofického pohledu. Pro jejich pochopení je nevyhnutelným předpokladem pokrok v meditaci vyhodnocovaný prostřednictvím *akkhejjá*. Avšak znalost terminologie *akkhejjá* stačí k získání pouze první ze tří *pariňña* a nevede tudíž k úplnému překonání utrpení – viz výklad ve vztahu k pokročilé praxi meditace na str. ##.

Prožíváním označení pronikajíc, nemyslí označujícího,
dosáhl myslí osvobození, nejvyšší místo smíření.
Ač vybaven označeními, zklidněn požívá smíření
zařadit jevy umí, sám nezařaditelný je moudrý.

Vůle: záměr, rozhodnutí, úsilí

Na příkladu přání dobra (*mettá*) jsme již v rámci strategií solidarity objevovali prvotní volní impulsy a rozvíjeli je v dobré vůli. Pojímali jsme onu mimo slova vznikající vůli jako záměr činit (*kattu-kamjátá-čhanda*), který ještě není rozhodnut, to znamená, že ještě není zaměřen na určitý předmět nebo cíl, avšak už má energetický potenciál a kvalitu záměru. Ponechme teď ten aspekt energetického potenciálu vůle nejprve stranou a podívejme se podrobněji na aspekt strukturální. Na nejelementárnější úrovni je vůle jakožto intencionalita (*četaná*) přítomna v úplně každém vědomí. Tato vůle určuje, v jakém kontextu se na prožitek pohlíží a jak je označením pojat.⁶² Avšak teprve rozhodnutím (*adhimokkha*) je vůle zaměřena na určitý cíl a může být tudíž provedena konkrétním úsilím (*padhána*). Zde rozeznáme podmíněné vznikání, které má v základní matici *patičča-samuppáda* následující formu:

	prožitek	→	žádost	→	lpění	→	nastávání
A	<i>vedaná</i>	→	<i>tanhá</i>	→	<i>upádána</i>	→	<i>bhava</i>
B	<i>četaná</i>	→	<i>čhanda</i>	→	<i>adhimokkha</i>	→	<i>padhána</i>
	prožitek	→	záměr	→	rozhodnutí	→	úsilí

Rozdíl spočívá v tom, že řadou A se dá zachytit především podmíněné vznikání utrpení, zatímco řada B je vhodná pro pojímání emancipačního snažení. K porozumění prožitkových hnutí myslí, jež lze odlišně označovat oběma řadami *akkhejjá*, přispějí příklady analyzované v podkapitole Podmíněné vznikání (1. kapitola). Zde

⁶² Podrobná vysvětlení uvádí kanonický text a komentář k *Patiččasamuppáda-Vibhanga*, v anglickém překladu Thittila: *The Book of Analysis* (PTS, London 1969). Abhidhammickému pojetí se blíží chápání intencionality evropských filosofů Franze Brentana a Edmunda Husserla.

uvedené čtyři články řetězce se rychle opakují v kruhu tak, že je úsilím podmiňován opět podobný prožitek. Jak probíhá změna rozhodnutí, jak se tedy přehazuje výhybka na magické dráze moci, bude vysvětleno později. Nejprve se tu pokusíme lépe pochopit vnitřní mechanismy vůle.

Při nácviku meditace kráčení jsme sledovali průběh záměru vykročit po tom, co jsme jej iniciovali myšlením. V myšlení jsme nejprve pospojovali do formací (*sankhára*) různé představy vázané na stání a kráčení. Potom jsme zvážili program kráčení a nastavili nad něj řídicí formace (*abhisankhára*). Uvnitř tohoto seřazení představ a myšlenkových formací jsme určili směr rozhodnutím (*adhimokkha*) a způsobili pohyb myslí od stání ke kráčení úsilím (*padhána*), čímž se v prostoru představ navodí prožitek kráčení. A opětovně probíhá to samé, až volní aspekt (*četaná*) formací je opakováním natolik posílen, že nabuzení vůle podmíní záměr (*čhanda*) na vyšší úrovni (viz spodní část *Diagramu 9* na str. ##). Tím je dosahováno podmíněné vznikání vůle tak, jak je poято v řadě B. Je výzvou i potěšením sledovat tento proces meditace *čankamana*, když se cvikem stupňuje všímavost, a příležitostně přitom též zaznamenávat, do jaké míry jsou přítomny a vyváženy i ostatní čtyři síly myslí. Už po několika málo týdnech pravidelného cvičení zjišťujeme, že je možné poznání těchto procesů využívat i při každodenním nasazování vůle. Jednání tím získává na účinnosti.

Vůle se musí metodicky nabuzovat a rozvíjet (*vidhiná írajitabba*, doslovně dle abhidhammického komentáře „metodicky roztrást“), aby byl dosažen status psychické síly *vírija-bala*. To nechává opět vyniknout ten aspekt vůle, který vnímáme jako vibrace síly a impulsy energie. Toto energetizující rozechvění jsme podrobně rozebírali v souvislosti vibrační blaha a rozkoše (na stranách ##-##) a poté v souvislosti s *čankamanou* zmínili též pozorování nosné vlny (na str. ##). Při metodickém rozvíjení vůle jsou tyto zajímavé prožitky důležité ovšem jen do té míry, že nás upozorňují na podněcování vůle rozkoší a pocitem nutnosti a tím vlastně též zdůrazňují tělesné zakotvení v osobní autonomii vůle. Pro praktické účely školení vůle je však důležitější výše popsané strukturální chápání, protože nám umožňuje volní energii vázat a směřovat. Takto svázaná a napřímená síla vůle (*vírija*) je v jednom populárním úvodu do abhidhammy

porovnávána s nosným trámem, který chrání dům před zhroucením. Na to navazuje následující podobenství:

Když, králi, velký voj rozbije voj malý, ale král toho malého k němu přidá nové jednotky jako posilu, tak může tento posílený malý voj zvítězit nad tím velkým. Stejně tak, králi, má síla vůle tu vlastnost, že slouží jako podpora, neboť blahodárné složky nezaniknou, pokud jsou podpořeny vůlí.⁶³

A tak se též projevuje energie vůle, kterou má člověk k dispozici, v jeho schopnosti působit a v jeho větším vlivu. Nejen že jeho jednání má větší dopad a platnost, nýbrž už i jeho pouhá přítomnost v určité situaci znamená moc, kterou nelze přehlédnout.

Síla vůle však bez pravého zření a chápání *paññá* může snadno vést ke zneužívání moci ve vlastní vnitřní domácnosti, když se postupuje s hulvátskou jednoduchostí a omezenou povrchností například proti nepřátelským vojům chtivosti, nenávisti a zaslepenosti místo používání chvatů pravých prostředků. Bez *saddhá* by nadmíra vůle způsobila pochybovačnost (*vičikičchā*) ohledně metody a cíle, čímž by byly oslabeny spolehnutí a jistota své vlastní autonomie, které staví na důvěře. Úsilí a soustředění stojí proti sobě jako přímé protiklady a bez vyvažování soustředěním vede síla vůle k rozčilenosti, neklidu a k impulsivnímu přehánění.

Bez pravé všímavosti může nadměrná síla vůle vést k tomu, že jsou neblahodárné jevy potlačovány nebo ignorovány. To sice vede přechodně k domnělému stupňování moci, které se však brzy odhalí jako poddolování osobní integrity a otevře cestu „zlým démonům“, aby nám provedli největší lumpárny právě tehdy, kdy člověk dokáže jejich důsledky nejméně zvládat. Všímavost (*sati-bala*) je tou nejdůležitější silou, protože jen ona dokáže zajistit harmonii všech ostatních psychických sil. A navíc je pravá všímavost⁶⁴ nepostradatelná při utváření kontextu pro nejvyšší užití vůle na čtyřech magických drahách

⁶³ Milinda-Pañhā (PTS, London 1962, str. 36).

⁶⁴ Nejúplnější formulace Buddhovy cesty k osvobození od utrpení, která byla uvedena na str. ## v rámci matice čtyř ušlechtilých pravd, sestává z osmi článků. Každý článek představuje nejvyšší pravé (nikoliv zvrácené) utváření základních aspektů života. Toto členění je plně vyčerpávající; osm článků Buddhovy osmičlenné ušlechtilé cesty představuje všechny nutné

úspěchu právě tak, jako je nutná pro harmonizování všech aspektů emancipovaného života.

Čtyři magické dráhy moci

Chvaty dovedného užití síly vůle pro emancipační účely se nazývají *iddhi-páda*. Toto označení bývá z textů abhidhammy technicky překládáno jako „základny pro rozvoj magických schopností“ nebo „podklady nadnormálních (případně nadpřirozených) sil“. Zde užíváme termín „magické dráhy moci“. *Páda* znamená nohu nebo chodidlo ale i šlápěť či podklad. *Iddhi* nebo *siddhi* je těžko přeložitelné slovo, které ve vyprávěních a literárně zachyceném hovorovém jazyce označuje všechna neobvyklá a obzvláště nadpřirozeně magická nadání. Abhidhamma nepopírá existenci takových nadání a moci, používá však slovo *iddhi* v kontextu technické terminologie. V souvislosti strategií dhammy chápeme *iddhi* jako možnost nebo schopnost, která je plně rozvinutá a tím přesahuje všední normy. Výraz „magické dráhy moci“ zachováváme, abychom vyšli vstříc všeobecně rozšířeným sklonům považovat za magické všechny nepochopitelné postupy a mohutnosti, které jsou průměrným lidem nepřístupné. Komentář k metodě „jak řídit a vést svou mysl k různým druhům magických mohutností“ vykládá termín *iddhi* jako „úspěch, mistrný úkon, dosažení, splnění, moc, zdar, výsledek, výkvět, bohatství, vymoženost, magický výkon, nadnormální proměna“ a jeho výklad ve dvanácté kapitole již vícekrát zmiňované příručky *Visuddhi-Magga* (PTS, str. 378) charakterizuje *iddhi* jako „plánovité uskutečnění úmyslu“ (*upája-sampadā*).

V návaznosti na pokrok meditace a čištění mysli klasifikoval v minulém století barmský velmistr abhidhammy Ledi Sayadaw⁶⁵ *iddhi* do následujících kategorií:

a dostačující podmínky pro emancipaci: 1. Pravé pochopení, 2. Pravé zamýšlení, 3. Pravé mluvení, 4. Pravé jednání, 5. Pravá životospráva, 6. Pravé úsilí, 7. Pravá všímavost, 8. Pravé soustředění.

Systematicky hutné vysvětlení Buddhovy osmičlenné ušlechtilé cesty podává Nyánatiloka: Slovo Buddhovo (Stratos, Praha 1993).

⁶⁵ Ledi Sayadaw: *The Requisites of Enlightenment* (Kaba-Aye, Rangoon 1965; nově editované vydání: BPS, Kandy 1984).

1. *Abhiññāsiddhi* – mistrovství analytického pojmání všech jevů prostřednictvím *akkhejjá* tak, jak je ve své úplnosti shrnuto například v abhidhammickém kompendiu *Abhidhamma-Attha-Sangaha*.⁶⁶
2. *Pariññāsiddhi* – úplné meditativní proniknutí charakteristik pomíjivosti, utrpení, jakož i všech ostatních aspektů světa mnohosti.⁶⁷
3. *Pahānasiddhi* – absolutní překonání všech patologií a mentálních nečistot (*kilesa*), jež souvisí s plnou poddajností mysli dosahovanou na drahách úspěchu.
4. *Sacchikirijāsiddhi* – skutečným získaná moc, vznikající při proniknutí Buddhových čtyř ušlechtilých pravd, přínosná též pro světské zvládnání.
5. *Bhāvanāsiddhi* – absolutní mistrovství v meditaci, jakož i při rozvíjení a uplatňování strategií dhammy.⁶⁸

Čtyři magické dráhy moci vedou tedy k uskutečnění všech pěti skupin *iddhi*. Jsou zde uvedeny právě proto, aby byly zcela jasně zdůrazněny vlastní cíle *iddhi-pāda*. Nemělo by pro nás žádný praktický účel pouštět se do podrobnějšího vysvětlování těchto vysokých cílů či dokonce teoretizovat o těch *iddhi*, které souvisí se schopnostmi telepatie, astrálního cestování atd. V naší knize popisované strategie mají za cíl zvyšování kvality života. Proto se zde jen potud zabýváme čtyřmi magickými drahami úspěchu, pokud nám mohou být nápomocny při praktickém cvičení a utváření každodenního života.

Nejdůležitější předpoklady pro kultivování magických drah moci jsou vám již známé, milý čtenáři, milá čtenářko, z procvičování schopností mysli. Nyní jde především o *saddhá*, schopnost důvěry

⁶⁶ Překlad tohoto úplného kompendia významů (*attha*) do němčiny provedl Nyanatiloka Mahathera: *Handbuch der buddhistischen philosophie-Abhidhammattha-Sangaha* (Jhana Verlag, Uttenbühl 1995) a do angličtiny Aung a Narada (editoval Bodhi): *A Comprehensive Manual of Abhidhamma* (BPS, Kandy 1999). Stručný abhidhammický přehled jevů z hlediska meditační praxe se nachází v české příručce Bhikkhu Kusalánanda: *Abhidhamma v praxi - Abhidhamma-Sangaha-Gantha*, již lze získat na adrese Mezinárodního buddhistického nadačního fondu, Zelný trh 12, 60200 Brno.

⁶⁷ Paradigma *pariññā* je podrobně vysvětleno v podkapitole Odvrácení od utrpení na str. ##n.

⁶⁸ Pro doslovný překlad Buddhova vysvětlení jak proniknout, překonat, uskutečnit a rozvíjet viz Mirko Frýba: *Páli - jazyk, texty, kultura* (Albert, Boskovice 2001, str. 191).

neboli propustnost mysli a o *síla* neboli spolehlivou subjektivní základnu. Dokonalá osobní mravnost *síla* jakožto bezvadná autochtonní etika je s důrazem a opakovaně uváděna coby nezbytný základ magické moci. V *Otázkách krále Milindy*⁶⁹ jsou k tomu pro znázornění uváděna následující přirovnání:

„...neboť mravnost (*síla*) je základem pro všechny dobré stavy mysli: pro pět psychických mohutností, čtyři podklady všímavosti, čtyři magické dráhy atd. Dokud někdo mravnost jako základ má, nemůže tyto dobré stavy ztratit.“

„Dej mi bližší vysvětlení!“

„Stejně jako, králi, veškeré druhy rostlin, které se zakořeňují, rostou a rozvíjejí, na zemi jsou závislé, právě zemi jako základ mají, na ní rostou, rozvíjejí se a šíří; stejně tak, králi, když se někdo v meditaci cvičí - právě tím, že mravnost jako základ má, z mravnosti vychází - dokáže do mohutností rozvíjet pět psychických schopností: totiž důvěru, vůli, všímavost, soustředění a moudrost.“

„Dej mi ještě další přirovnání!“

„Stejně jako, králi, stavitel města, než město stavět začne, nejdříve volné místo upraví, které od pařezů a podrostů očistí, jako základ stavební plochu vyrovná a teprve potom náměstí, ulice a křižovatky vytýčí, pak do této soustavy staví; stejně tak, králi, když se někdo v meditaci cvičí - právě tím, že mravnost jako základ má, z mravnosti vychází - pět psychických schopností do mohutností rozvíjí.“

A hned v návaznosti na to jsou uvedena přirovnání, která znázorňují, jakou roli hraje důvěra (*saddhá*): Když chce král použít jako pitnou vodu, která byla předtím jeho vojskem zkalena, nechá ji upravit čistícím kamenem (v naší době už k mání ve všech lékárnách), který způsobí, že se špína a kal srazí a usadí. „Zde je, králi, přirovnána k vodě mysl (*čitta*), ke špíně a kalu nečistoty mysli a překážky meditace (*kilesa*, *nívarana*), čistícím kamenem je míněna důvěra (*saddhá*). Jakmile vznikne důvěra, králi, mizí překážky a nečistoty. Mysl bez nečistot se stává průhlednou, průchozí, jasnou“ (str. 35). Kromě prů-

⁶⁹ Milinda-Pañhā (PTS, London 1962, str. 33n).

hlednosti či propustnosti mysli má *saddhá* též charakteristiku spění vpřed jako rozhodný muž, „který si je vědom své síly a způsobilosti, mohutným skokem dospěje k druhému břehu rozvodněného potoka“ (str. 36), čímž ukazuje směr a cestu i ostatním osobám (tedy ostatním složkám mysli), takto je tedy důvěra směrodatná. Tato přirovnání ukazují postačujícím způsobem na předpoklady kultivace magických drah moci, kterým se budeme věnovat analyticky vzhledem k jejich nácviku.

Soustředění a vůle, které působí proti sobě, jsou na dráze moci udržovány v dynamické rovnováze. Ze zkušenosti meditačních cvičení již víme, že soustředění spojuje jevy, zklidňuje, vyrovnává je a sjednocuje tím, že zceluje rozdělení. Naproti tomu vůle roz-hání jevy, dělí, žene a roz-něcuje tím, že mění a hýbe. Nejelementárnější zárodky soustředění i vůle jsou přítomny v každém stavu mysli. Energetické potenciály jsou vůli k dispozici jen potud, pokud je umíme všímavě zachytit; jinak případnou k dobrému nekontrolovaným popudům a pudům (*ásava*). Zda jistý stav mysli vede k utrpení, anebo je blahodárný, záleží na tom, zda je prost puzení chtivosti, nenávisti a zaslepenosti, zda je tedy oproštěn od těchto neblahodárných kořenů pomocí všímavosti.

Je tedy možné, že i stavy mysli, které jsou puzeny, mohou být začátkem blahodárného vývoje, když jsou všímavě zaznamenány jako neblahodárné (*akusala*), když je moudře překonána zaslepenost (*moha*). Moudré pojmání (*joniso-manasikára*) je již samo překonáním zlého právě tím, že je prosto chtivosti, nenávisti a zaslepenosti. Když pojmáme neblahodárně puzené stavy mysli jako podmíněně vznikající, tak dokážeme moudře přerušit koloběh utrpení a úsilím mu odejmout neblahodárnou základnu. Na tomto principu emancipačního boje (*padhána* – viz matici metaprogramů na začátku této kapitoly) stavějí magické dráhy moci. S moudrostí spojený stav mysli je vždy prost chtivosti a nenávisti. Přítomnost moudrosti znamená též, že jsou dány možnosti pro rozvoj záměru (*čhanda*), volní usilování (*virija*) a moudrý průzkum (*vímamsá*). Z každého takového blahodárného stavu mysli (*kusala čitta*) lze vybudovat jednu z následujících magických drah moci:

1. Dráha moci záměru (*čhanda*)
2. Dráha moci vůle (*virija*)

3. Dráha moci mysli (*čitta*)

4. Dráha moci průzkumu (*vímamsá*)

Pro každou z těchto čtyř drah moci existuje v psycho-algebře abhidhammy formule, v níž jsou spojeny tři elementy: převládající princip, soustředění a formace úsilí. Formace úsilí (*padhána-sankhára*) mají u všech čtyř drah stejnou strukturu, totiž strukturu matice čtyř emancipačních bojů, uvedených na začátku kapitoly.

1. Dráha moci záměru

Formule magické dráhy moci záměru obsahuje následující kognitivní jednotky:

čhanda - *samádhi* - *padhána* - *sankhára* - *samanná* - *gata*
záměru - soustředění - [a] úsilí - formace - společně - jdoucí

Na prvním místě formule je označení převládajícího principu, všechny ostatní uvedené složky mají regulační funkce, jimž se vzápětí věnujeme podrobněji.

Před rozvíjením dráhy záměru musejí být s jasným věděním zaznamenávány volní aspekty (*četaná*) blahodárných momentů vědomí; tyto musejí být opakovány a přitom zesilovány tak, až získají status záměru činit (*katu-kamjatá-čhanda*). Ačkoliv při tom dochází k průzkumu, uplatňuje se vůle a zintenzivňuje specifičnost vědomí, zdůrazňujeme si ve vnímání právě jen volní aspekty. Jinými slovy řečeno, dráhy moci průzkumu, vědomí, vůle, jakož i záměru jsou všechny vytvářeny z těch samých „surovin“. Je při tom možné kultivovat vždy jen jeden z těchto čtyř aspektů – a zde je to záměr (*čhanda*).

Záměr je samozřejmě zaměřen na nějaký předmět vnitřního nebo vnějšího světa. Ve vnímání neděláme však fokus z tohoto předmětu záměru, nýbrž soustředíme své prožívání kolem samotné zaměřenosti záměru. Samo to hnutí mysli vlastní *čhanda* se stává předmětem soustředění. Toto je v souhrnu celý praktický postup uskutečnění *čhanda-samádhi*, neboli převládajícího principu dráhy moci záměru.

Záměr může být zaměřen na oblast vnějšího poznání, na jednání, či na emancipační změnu prožívání (viz rozlišení tří druhů vědění

v 1. kapitole na str. ##). S nárůstem moci se vynořují též různá nebezpečí zneužití moci, jež jsou odlišná v každé z těchto oblastí a proto vyžadují rozdílné chvaty (*akkhejja*):

- V oblasti vnějšího poznání chráníme čistotu subjektivní základny *síla* prostřednictvím Střežení bran smyslů (viz str. ##), aby otevřenost mysli vůči skutečnosti nebyla zakalena smyslnou chtivostí či jinými znetvořeními.
- V případě jednání používáme pět kritérií *síla* jako při tréninku etických rozhodnutí (viz str. ##).
- Při změnách prožívání předcházíme vnitřnímu zneužití moci diagnózou různých poruch, znečištění, či vyšších závad vzhledu (*vipassaná-upak-kilesa*), které se vyskytují jako nadpřirozené jevy během velmi intenzivní a pokročilé meditace vipassaná.⁷⁰

Chvaty pro zajištění kvality a směru při kultivování záměru se zakládají na jasném vědění a včasném zaznamenání úchylek. S těmito úchylkami se zachází stejným způsobem jako s poruchami soustředění, jak to bylo nacvičováno v předchozí kapitole. Rozdíl je jen v tom, že zde není předmětem soustředění žádný neměnný obsah prožívání, nýbrž prožívání dynamiky záměru (*čhanda*) představuje střed soustředění. V Diagramu 9 je znázorněna celá dynamika dráhy moci záměru. Protože lze tuto dynamiku nejzřetelněji pozorovat při opakování záměru činit, jsou pro budování dráhy moci záměru nejvhodnější rituální jednání, v nichž převládají motivy štědrosti (*dána*) nebo smířlivé a chránící nenásilnosti (*ahimsa*). Pro tento nácvik nabízí každodenní život dostatek příležitostí. S použitím stejných motivů může být dráha moci záměru nacvičována i v oblasti metodické meditace, nejlépe při záření dobrotivosti (*mettá* - viz str. ##n) a při zpřítomňování každodenních situací v meditativním reflektování (*paččavekkhaná* - str. ##n).

Není důvodu, milá čtenářko, milý čtenáři, abyste si nepřezkoušeli svoji moc záměru hned právě teď, než budete pokračovat v četbě.

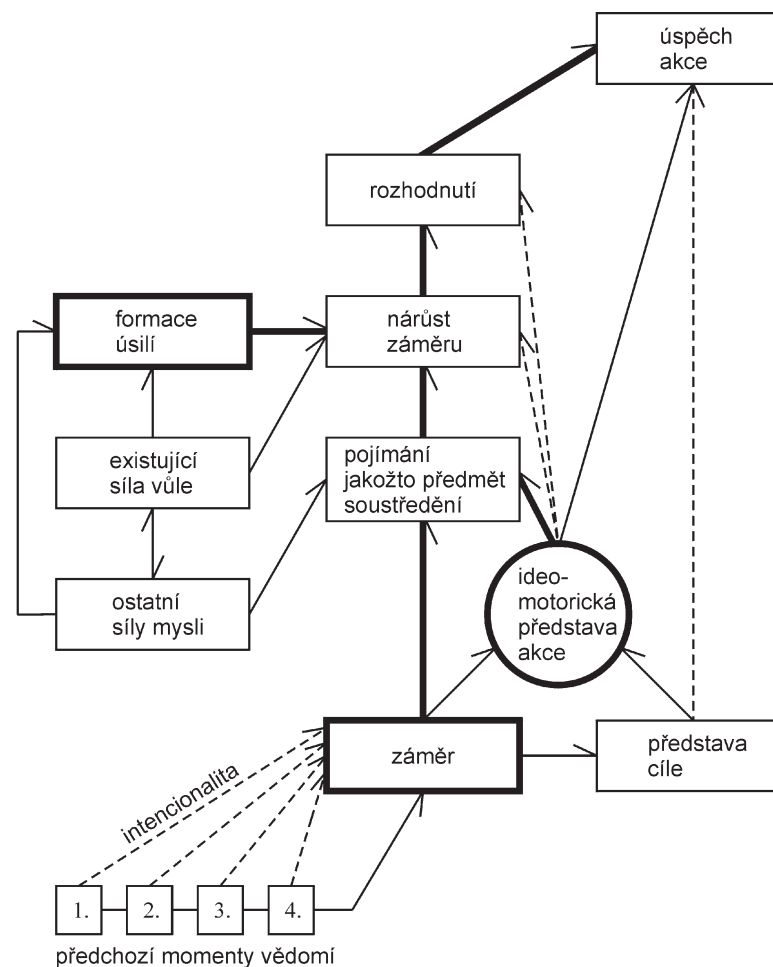


Diagram 9: Dynamika dráhy vedoucí k moci záměru.

⁷⁰ Deset druhů znečištění vzhledu - například zřením světla, vše pronikajícím vědění, extatickým vytržením, ovládním energií atp. - je podrobně popsáno ve Visuddhi-Magga (PTS, str. 633). Jejich vysvětlení česky se nalézá v knize Mahási Sayadó: Meditace všímavosti a vzhledu (Stratos, Praha 1993, str. 39). Viz též následující vysvětlení v podkapitolách Přetváření neblahodárných procesů a Zjištění prázdnoty.

Dráha moci záměru vede k neotřesitelné rozhodnosti. Používáme ji však pouze v takovém každodenním jednání, jež jsme nejprve důkladně pojali, moudře zvážili a o jehož účelu máme absolutně jasno. Jinak řečeno to znamená, že se nenecháme ovlivnit náhodnými událostmi či změnami nálady, od svého účelu jen tak neupustíme, nýbrž nasadíme veškerou svou moc na to, abychom zamýšlené dovedli k plnému úspěchu.

2. Dráha moci vůle

Každý moment vědomí obsahuje energetický potenciál, který určuje jeho životnost (*dzívita*). V takových stavech mysli, které jsou naplněny energií nadšení a radostného zájmu je aktivován též potenciál vůle. Jak je vůle soustředěna a rozvíjena v psychickou sílu, bylo v podkapitole Vůle:záměr,rozhodnutí,úsilí rozebráno jak z energetického hlediska tak vzhledem k podmíněnému vznikání její struktury. Následující vysvětlení dráhy moci záměru se zabývalo dynamikou užití vůle. Zde si nyní objasníme, jak dráha moci vůle si jako předmět soustředění bere nárůst a výdrž volního usilování (*virija*).

Úspěch budování dráhy moci vůle nespočívá v dalším rozvíjení dynamiky vůle, nýbrž v intenzifikaci, opakování a udržování již vyvinutých struktur vůle. Takže *chanda* a *virija* jsou dva aspekty stejných fenoménů vůle, které jsou pro účely nácviku rozlišovány pomocí *akkhejjá*. Na základě těchto objasnění by bylo možné ilustrovat dráhu moci vůle podobným diagramem jako dráhu moci záměru se zdůrazněním přibývání síly vůle.

Meditativní rozvíjení síly vůle klade důraz na pravidelnost a výdrž při správně prováděných cvičeních.⁷¹ Hromadění vůle lze dosahovat jakýmkoliv cvičením strategií dhammy, bez obav úchytky na scestí, neboť všechny jsou rozvrženy dle emancipačních kritérií. Program pro svá cvičení si přece vytváříme z elementů, s nimiž jsme dobře seznámeni. Nehledáme nic navíc, nýbrž jen vylepšujeme a prohlubujeme to, co máme k dispozici, přičemž stupňujeme svoji moc a upevňujeme své kompetence.

⁷¹ Viz příklady spojené s výkladem zacházení s poruchami soustředění na str. ##n.

V každodenním životě se tato moc projevuje neúnavností při usku- tečňování dobře zvážенých cílů. Znamená též vytrvalost při získávání dovedností a je nejlépe využívána při sebepoznávání a zjemňování kapacit prožívání, neboť přináší též emancipační proměny a vylepše- ní našeho osobitého bytí pomocí nových objevů. Když víme, v čem spočívá šťastný způsob života, a jsme rozhodnuti jej v rámci daných možností co nejlépe uskutečňovat, tak nám dráha moci vůle k tomu poskytuje potřebnou moc.

3. Dráha moci mysli

Abhidhamma rozlišuje stavy mysli (*čitta*) jak dle jejich vnitřních struktur, tak dle jejich vnějších vztahů, jakož i dle jejich potencia- lit.⁷² V nedávné době se pro chápání těchto vnějších vztahů a s nimi spojených možností mysli otevřela transpersonální psychologie tím, že byly zavedeny pojmy změněných (*altered*) a měnících se (*alter- nate*) stavů vědomí, hlavně ale pojetí pro různé stavy specifických dovedností (*state specific skills*). Teoretickým úvahám tohoto směru se tu z praktických důvodů zabývat nebudeme, pouze odkážeme na abhidhammické rozlišení specifických dovedností v souvislosti s jasným věděním o oblasti prožívání. Připomeneme si zřejmý fakt, že člověk s myslí puzenou třeba nenávistí, dovede udělat věci, které by ho jinak ani nenapadly. Pro naše účely nácviku strategií dhammy rozlišíme jen ony v následující tabulce uvedené skupiny stavů vědo- mí (*čitta*):

⁷² Tyto tři aspekty analýzy mysli rozpracoval Nyánaponika: *Abhidhamma Studies* (BPS, Kandy 1976, str. 101n): 1. vnitřní struktury mysli dávají souvislosti mezi složkami mysli (če- tasika), 2. vnější vztahy jsou dány funkcemi stavů mysli, 3. potenciality určují etický kontext jednání motivovaného daným stavem mysli a další možnosti pro blahodárný, anebo zhoubný vývoj prožívání. Jejich podrobné vysvětlení česky se nalézá v příručce Bhikkhu Kusalánanda: *Abhidhamma v praxi - Abhidhamma-Sangaha-Gantha* (MBNF, Brno 2001).

	zhoubné – akusala	krásné – sobhana
Vědomí vznikající s volnými formacemi správného usilování		Prožitky radostné nebo neutrální, motivované štěstím nebo smířlivostí, spojené s věděním. Moudré pojmání jakéhokoliv stavu vědomí. Překonání jakékoliv patologie. Vstup do džhány.
Spontánně vzniklé vědomí	Prožitky smutné, motivované nenávistí. Radostné nebo neutrální, motivované chtivostí. Neutrální motivované zaslepeností, spojené s pochybovačností nebo neklidem.	Prožitky radostné nebo neutrální, bez zaslepenosti, prosté motivů chtivosti nebo nenávisti, buď bez vědění anebo spojené s věděním. Příjemné plody blahodárných činů, úsměv probuzeného atd.
Vědomí vznikající s volnými formacemi patologie	Prožitky smutné, motivované nenávistí a spojené s předsudky. Radostné nebo neutrální motivované chtivostí a spojené s předsudky.	

Abhidhammické metody nám umožňují pojímat stavy vědomí jak mikroanalyticky, to znamená prožitkově zachytit rozdíly a složky vnitřní struktury vědomí, tak makroanalyticky porovnávat 89 stavů vědomí dle jejich funkcí, vztahů a etických potencialit.⁷³ Pro účely našeho nácviku postačí, když si zpočátku budeme u každého stavu vědomí všimnout jen kvality dle následujících dimenzí:

rozpínající se – stahující se, zakřečovaný
soustředěný – rozptýlený, neklidný

⁷³ Podle abhidhammické klasifikace stavů vědomí se z těchto 89 stavů jen 54 vyskytuje v každodenním prožívání, z toho je 12 zhoubných, 18 neutrálních a 24 je považováno za krásné (sobhana-čitta) – viz předchozí poznámka pod čarou.

svobodný, volný – puzeň, zaslepený a zkalený chtivostí nebo nenávistí
nerozvinutý – mohutný, rozvinutý (*mahaggata*)

Všímavost a jasné vědění (*sati-sampadžaňña*) o kvalitě vědomí nám umožňuje budování dráhy moci vědomí, která funguje podle stejných principů, znázorněných v *Diagramu 9*. Jako cíle a předměty vědomí jsou opět nejvhodnější emancipační témata a předměty soustředění, se kterými jsme se seznámili v předchozím nácviku strategií dhammy. Je totiž dobře možné i v každodenním dění zaznamenávat podmíněnost a pomíjivost, náběhy k zjednodušení, výskyty dobrotivosti a soucitu, změny rytmu dýchání, uvědomování pozic těla – jak u druhých bytostí tak u sebe sama – a tyto jednotky vědomí zintenzivňovat. Při pokročilem cvičení můžeme navíc používat jako kritéria kvality vědomí články extáze (*džhánanga*) nebo paradigma podmíněného vznikání svobody, jež bude vysvětleno na konci této kapitoly.

Dráha moci myslí se vyznačuje tím, že cvičící usiluje o to, aby během veškeré použitelné doby (to znamená, kdykoliv není vytížen svými ostatními každodenními povinnostmi) jeho prožívání bylo na vyšších, intenzivnějších úrovních vědomí v souvislosti s právě kultivovaným předmětem meditace. Umělci, spisovatelé, komponisti, vynálezci by v této souvislosti hovořili o údobích inspirace. Kreativita a krása je přínosem dráhy moci vědomí pro vše, co děláme z vlastní vůle a s radostným zájmem – ať už je to pedagogicko-výchovný projekt, příprava na zkoušku, plán pro cestování či jiné podnikání. Dráha moci myslí dokáže proměnit jakoukoliv životní oblast v dobrodružství kultury vědomí. I všeobsáhlé utváření všedního dne se může stát obsahem zvýšeného vědomí, jakmile je pojímáno jako kreativní projekt.

4. Dráha moci průzkumu

Dráhu moci průzkumu lze krátce charakterizovat jako virtuozitu formulování životně relevantních otázek a řešení problémů. Průzkoumávání (*vímamsá*) vyzdvihuje rozlišující aspekt vědomí, který je jako

povšimnutí rozdílů a protikladů obsažen už i v méně rozvinutých stavech vědomí. Na dráze průzkumu se však nepracuje s porovnáváním názorů, které lze zprostředkovat pojmy či představami, nýbrž vychází z moudrého pojmání (*joniso manasikára*) bezprostředních prožitků, čímž se vylučuje možnost přebírání zkomolených vjemů a znetvoření (srovnej výklad na str. ##). Moudré prozkoumávání používá ona různá paradigmatu abhidhammy jako matice (*joni*), do nichž celostně prožitky zachycuje a tím je podřizuje emancipačnímu pojetí.

Vímamsá je tedy něco víc než pouhé myšlenkové zvažování. Kdo moudře prozkoumává, poznává utrpení (*dukkha*) a jeho příčiny (viz čtyři ušlechtilé pravdy na str. ##), jakož i podmíněné vznikání (*patičča-samuppáda*); moudrý cílí na emancipaci a používá emancipační strategie dhammy. Dráha moci průzkumu odvádí prožívání z ošklivých oblastí zaslepenosti, chtivosti a nenávisti, osvobozuje ze zápletek do rozmanitosti, vede k jednoduché emancipované kráse.

Nácvikem moudrého pojmání (*joniso manasikára*) jste, milá čtenářko, milý čtenáři, získali základní dovednosti, používané při moudrém průzkumu (*vímamsá*), jste seznámeni s paradigmaty abhidhammy, jež jste již zkoušeli uplatnit na vlastním prožívání. Zkoumající zvažování jste již používali, když jste koordinovali své zkušenosti a dovednosti při rozvržení strategií jednání. V pravém smyslu abhidhammického přístupu dráha moci průzkumu (*vímamsá-iddhipáda*) nejprve člení a třídí celé pole mysli tak, aby mohlo následovat užítí emancipačních chvatů *akkhejja*. Tím je vlastně drahou magické moci, která byla uvedena jako *abhiññá-siddhi* na str. ##. *Abhiññá-siddhi* je v překladech parafrázována jako moc vyššího vědění (*abhi* = vyšší; *ñána* = vědění), vztahující se na šest následujících oblastí, jež jsou zde souhrnně citovány z příručky *Visuddhi-Magga* (kapitola XII a XIII):

1. Přemisťování se do různých sfér. „Je jedním a stane se několika, byvší několika, stane se zase jedním. Dělá se neviditelným a zase viditelným. Bez překážky se pohybuje vzduchem, prochází stěnami, horami, zemí jako vzduchem. Chodí, aniž by se potopil, po vodě jako po zemi. Klesá do země a zase se vynořuje jako z vody. S nohama zkříženýma sedíc vzduchem se pohybuje...“
2. Telepatické vnímání. „Nebeským uchem, vyjasněným, nadpřirozeným, vnímá zvuky nebeské i lidské, vzdálené i blízké.“

3. Čtení myšlenek. „Mysl jiných bytostí, jiných osob, svou myslí proniká a poznává. Chtivostí zkalenou mysl poznává jako chtívou, mysl bez chtivosti jako chtivosti prostou, nenávistí zkalenou mysl poznává ...atp. ... zaslepenou, nezaslepenou, rozpínající a stahující se, soustředěnou a rozptýlenou, svobodnou a puzenou, nerozvinutou a mohutnou mysl poznává.“
4. Vzpomínky z dob před narozením. „Na různé předchozí životy se rozpomíná, pamatuje si jedno nebo více zrození ... vybavuje si vznik a zániky světů. Vzpomíná: tam jsem byl, takové bylo mé jméno, k onomu rodu jsem náležel, takové jsem měl postavení, to byly mé radosti a starosti...“
5. Vhled do souvislostí podmínek pro znovuzrození. „Nebeským okem, vyjasněným, nadpřirozeným, vidí, jak bytosti svět opouštějí a znovu se zrodí, nízké a ušlechtilé, krásné a ošklivé, šťastné a nešťastné, vidí, jak se bytosti zrodí dle svých minulých činů.“
6. Emancipace z vlády zlých vlivů, které coby pudy (*ásava*) snižují schopnost štěstí a svobodu vůle. „Po zastavení všech pudů získává již během tohoto života vlastní zásluhou a vlastním poznáním osvobození mysli takovým věděním a prožíváním, jež je od pudů oproštěné, sám uskuteční toto osvobození.“

Na dráze moci průzkumu jsou vůle a soustředění, jak vidno z formule psycho-algebry, koordinovány ve službách moudrosti (*paññá*). V emancipační moudrosti je obsažena též kompetence pokračování na cestě ke svobodě. Dráha moci průzkumu vede prožívání tedy nejen k pravdivému a krásnému, nýbrž osvobozuje též od příčin utrpení, znetvoření a útisku. K tomu je kombinována – jak bude ještě zřejmější při cvičení *vipassaná* – se všemi ostatními drahami moci.

Dráha moci průzkumu razí cestu k transcendentování tím, že uklízí naši psychickou domácnost, uspořádává, čistí a harmonizuje náš psychotop. Propůjčuje nám moc správně zacházet se všemi útvary vnitřního světa, což se samozřejmě projevuje rovněž na kvalitě našeho zacházení se skutečnostmi vnějšího světa. Díky strategiím dhammy, jež se zakládají na *vímamsá*, jsme jak v meditaci tak i v každodenním jednání schopni:

- rozpouštět místa poruchovosti v proudu našeho prožívání a zcela je odstranit,

- rozkládat bloky překážek, jež se mohou zdát kompaktní, jejich elementy pak dokonce používat jako stavební materiál pro dráhy moci,
- identifikovat závadné a brzdící zápletky, prokouknout je, utřídit a zjednodušit,
- s nepřáteli zacházet dovedně tak, že se buď stanou pomocníky, anebo je dokážeme udržet na distanci,
- démony pudů a potlačených komplexů vystopovat, zachytit a zkrotit,
- neutralizovat ohrožující nahromadění energie tím, že jim odejmeme jejich explozivnost, odstraníme jejich ochromující sílu, vyvážíme jejich tlak, abychom předešli novému vznikaní, pak lze použít existující energetické potenciály způsobem přírodním pro štěstí,
- organické a ekologicky nerušivé zdroje a proudy energie chránit a pěstovat,
- cílevědomě kultivovat sklony k pravdivému a krásnému tak, aby se začaly spontánně prosazovat.

Všechny čtyři dráhy moci jsme zde tedy prozkoumali vzhledem k jejich předpokladům a poučili se o tom, jak v širším kontextu psychických sil harmonizují vůli a soustředění. Získali jsme technické porozumění pro to, jak se ze schopností dají vypěstovat síly, jejichž mohutnost a užití působí magicky. V tradici abhidhammy je s důrazem varováno před nepřístojným zacházením s těmito silami, obzvláště před zneužíváním pro sobecké účely, pyšné prosazování a vychloubání. Chvaty s nimi spojené lze pragmaticky používat, není však dobré udělat své štěstí na jejich účinnosti závislým. Je důležité chápat jak jejich moc funguje a jaký má dopad, avšak ještě důležitější je jasné vědění o tom, zda a kdy je chceme použít. Zde se jedná o umění ušlechtilé pokory při vnímání vlastní moci a při rozhodování, do jaké míry ji chceme další energií živit.

Jedinou zárukou pro to, abychom se nedostali z magické dráhy na scestí, je pravé zamýšlení, jež je prosté chtivosti, nenávisti a zaslepenosti. Takovéto bezúhonné zamýšlení je součástí Buddhovy osmičlenné ušlechtilé cesty.⁷⁴ Ve všedním životě slouží kultivaci pravého

⁷⁴ Viz poznámka pod čarou číslo 9.

zamýšlení oněch pět kritérií *síla*, kterými jsme se podrobně zabývali v kontextu strategií solidarity. Z různých souvislostí jasně vyplývá, jak důležitá je spolehlivá subjektivní základna *síla* pro jakékoliv experimentování a odkrývání nových oblastí prožívání. A v tom největším rozsahu toto platí pro oblasti strategií moci, neboť zde je ochrana a opora etické základny *síla* nepostradatelná jak při vytyčování cílů tak při volbě prostředků.

Nácvik meditace satipatthána-vipassaná

Vrcholný úspěch (*iddhi*) strategií dhammy může přinejmenším v základech dosáhnout každý člověk, který získal prožitkové pochopení těch principů dhammy, jež byly zprostředkovány zde dosud instruovanými cvičeními. Takže máte již k dispozici, milý čtenáři, milá čtenářko, jak stavební elementy tak i metaprogramy pro metodický nácvik *satipatthána-vipassaná*. Cvičení, která jsou v následujícím textu popsána, představují výběr postupů, které se obzvláště osvědčily u velkého počtu účastníků intenzivních meditačních zásedů. Kompetentní učitel meditace zvolí pro každého jednotlivého účastníka zásedu postup, který odpovídá jeho individuálním předpokladům a dosaženému pokroku.⁷⁵

Většina soudobé nabídky meditačních kurzů – pokud vůbec mají emancipační cíle – je omezena na takřkajíc „spirituální konfekci“, které se zákazník musí přizpůsobit. Takže mnohý učitel meditace, ač může třeba i nadchnout publikum svým osobním charismatem, není schopen naslouchat jednotlivým meditujícím a může klidně být nahrazen magnetofonem, videem, nebo dobrou učebnicí meditace. Tato naše kniha o strategiích dhammy – obzvláště pak každá její část vě-

⁷⁵ Emancipaci podporují pouze postupy takového učitele, který jako ušlechtilý přítel neboli kaljána mitta nic nevnucuje a jen nabízí podporu na individuální cestě cvičícího – viz vysvětlení na začátku 3. kapitoly. Obvyklým znetvořením přístupu meditačního učitele věnoval svůj projev prezident Švýcarské buddhistické unie Mirko Frýba: Dhammaduta in the West and its Hindrances, *Buddhist Quarterly* (London) 13, no.1, 13-17; německy *Wege und Irrwege bei der Verbreitung des Dhamma im Westen*, *Bodhi Baum – Zeitschrift für Buddhismus* (Wien) 7, Nr.4, 1982. K poškozování meditujících nekompetentními učiteli dochází i ve dvacátém prvním století, jistou pomoc v tomto ohledu nabízí Informační centrum MBNF, Zelný trh 12, 60200 Brno.

novaná meditačním cvičením – je proto natolik podrobně rozepsána, aby meditující, kterým se nedostává přiměřeného vedení, byli sami schopni si potřebné pro sebe vybrat. Zde popsané strategie a principy cvičení obsahují kritéria, která vám výběr usnadní. Vaše osobní moc, milá čtenářko, milý čtenáři, spočívá z velké části též v tom, že svou zkušenost s učiteli meditace a jejich metodami na základě vlastního prožívání opětovně kriticky vyhodnocujete.

Následující cvičení pokrývají pět oblastí meditace *satipatthána-vipassaná*, které by měly být zohledněny v kompletním meditačním kurzu:

- *Základní technika všímavého sledování pomíjivosti*. Tato technika má za účel prožívat a poznávat s jasným věděním vlastní kvalitu všech skutečně existujících jevů, tedy rozlišovat mezi jejich skutečností a pojmáním této skutečnosti. Toto je základní cvičení všímavosti v tom nejvlastnějším slova smyslu. Jde o všímání, které se provádí s minimálním úsilím. Z hlediska čtyř správných bojů (*padhána* – viz str. ##) je to ta nejméně násilná metoda, jak překonat zlé, již vzniklé neblahodárné jevy. Jedná se o základní cvičení meditace *satipatthána-vipassaná* – nikoliv tedy o jakési přípravné cvičení. Toto základní cvičení poskytuje základ pro všechna další cvičení, je obsaženo ve všech stupních meditace *satipatthána-vipassaná* a nese je všechny až do posledního kroku osvícení a emancipace.
- *Střežení bran smyslů* je postup, který chrání dobré, již vzniklé blahodárné jevy.
- *Přetváření neblahodárných procesů* je pokročilá metoda jak přerušit zlé, již vzniklé neblahodárné jevy a nahradit je dobrými, ještě nevzniklými jevy blahodárnými.
- *Odvrácení od utrpení* je cestou vystoupení z kruhu podmíněného vznikání a tímto umožňuje otevření pro prožívání, jež je prosté utrpení, otevření mysli pro mír úplné emancipace. Je cestou správného boje, velmi pokročilou metodou nechat vzniknout dobré, ještě nevzniklé blahodárné jevy.
- *Zjištění prázdnoty* je tou nejvyšší metodou transcendování jak neblahodárných tak i blahodárných jevů.

Následující text podává cvičení, která vedou k dokonalosti uvedených pěti stupňů meditace *satipatthána-vipassaná*. Abychom mohli

začít s vyšším stupněm cvičení, musí být dokonale zvládnut stupeň předchozí tak, že se k němu v případě neúspěchu s jistotou můžeme vrátit. Nepostradatelným předpokladem pro všechny pokročilé stupně meditace vzhledu, je schopnost rozlišit mezi tělesně přímo prožívaným děním (*rúpa*) a jeho poznáváním mysli (*náma*), tedy cítěním, vnímáním, pojmenováním atd. Žádné zdůrazňování tohoto předpokladu, jak budeme při praxi meditace opakovaně zjišťovat, není nadbytečné!

Přímé prožitkové rozlišení *náma-rúpa* jako vztahu, či lépe řečeno rozdílu, je samo již plodem pokročilé meditace všímavosti, ke kterému se po několika dnech nepřerušovaného intenzivního cvičení dokáže propracovat přibližně polovina všech účastníků zásedu. Vlastní meditace *vipassaná*, jak ji definoval historický Buddha a jak je popisována v kanonických textech, začíná teprve po dosažení tohoto vzhledu do rozlišení mezi poznávaným a poznáváním, tedy doslova „pojímání-a-prožitku-proniknutí“ (*náma-rúpa-pariččeda*). Na konci dvacátého století se v našem západním světě rozmohlo nepřesné označování téměř jakékoliv buddhistické meditace jako „vipassaná“, přičemž je tento zneužívaný název často nesmyslně kombinován s dalšími buddhistickými i nebuddhistickými výrazy. Proto je důležité, abyste si, milá čtenářko, milý čtenáři, jasně uvědomovali, že opravdová *vipassaná* dle Buddhova učení vede ke zjednodušování mysli a předmětů mysli, nikoliv k názorovému bujení (*papaňča*); pravá *vipassaná* čistí a vyprazdňuje mysl, takže je opakem jakékoliv (třeba i takzvaně láskyplné) indoktrinace. Pravá *vipassaná* je postupem opačným, než je plnění mysli sugescemi či imaginacemi používané některými učiteli meditace *mettá*. Pravá *vipassaná* vždy – až do dosažení toho nejvyššího cíle – vyžaduje, aby bylo v mysli pojmání (*vitakkaná*); je tedy postupem opačným, než je soustředění meditace *džhána*, jež je postupným odstraňováním složek mysli. Avšak neméně důležité je vždy si pamatovat a jasně vědět, že *vipassaná* není procesem myšlení.⁷⁶

⁷⁶ Tento odstavec, ve kterém autor varuje před zvrácenými meditačními postupy prodávány koncem dvacátého století, nebyl obsažen ani v původním německém textu *Anleitung zum Glücklichsein* (Freiburg 1987), ani v amerických vydáních *The Art of Happiness* (Boston 1989) a *The Practice of Happiness* (Boston & London 1995).

Bez takovéhoho jasného vědění se medituující ocitá v nebezpečí, že bude zapleten do imaginálních a myšlenkových experimentů, v nichž chybí jakékoliv prožívání tělesného zakotvení ve skutečnosti. To se stává především těm medituujícím, kterým chybí nácvik meditace kráčení (*čankamana*) a zaznamenávání tělesných pozic (*irijá-pa-tha*). Pomateně pak mluví o svých velkolepých prožitcích tělesných vibrací, o prouděch energií a dalších smyšleninách. Vychvalují své „choice-less awareness“ (nevybíravé uvědomování) a „altered consciousness“ (změněné vědomí) a mlátí kolem sebe různými spirituálními slogany; lehko si však všimneme, jak jsou takoví tluchubové nevíšmaví, tělesně neohrabaní a mezilidsky narušení – a to navzdory tomu, že proseděli třeba i několik meditačních kurzů. Aby bylo možno se vystříhat takovýmto nebezpečím, je v naší knize věnováno obzvlášť hodně místa strategiím kotvení ve skutečnosti.

Na začátku každého cvičení všímavosti a vzhledu si zpřítomníme jasné vědění o svém vysokém cíli, který byl popsán jako moc prožitkového poznání (*abhiññá-siddhi*) a moc emancipačního pronikání (*pariññá-siddhi*). Avšak během cvičení je naše všímavost plně otevřena právě prožívané přítomnosti tak, jak je. Abychom se uchránili úletů do světů imaginací a idejí, vracíme se i při velmi pokročilém cvičení znovu a znovu zpět k tělesnému zakotvení, to znamená ke své tělesné pozici a k prožívání procesu dýchání. Pro metodické cvičení *satipatthána-vipassaná* jsou jako základ nejvhodnější techniky všímavosti těla uvedené ve 2. kapitole. Cvičící se přitom chová jako kočka lovící krysy, jak říká podobenství v „*Otázkách krále Milindy*“ (PTS, str. 393):

Stejně jako kočka, králi, která do jeskyně vlezle ... a tam neustále jen krysy hledá, stejně tak medituující jogín jako svou potravu neustále na tělo zaměřenou všímavost (*kája-gatá-sati*) vyhledává.

A dále jako kočka, králi, jen tuto oblast (*gočara*) prohledává ... tak pravil Dokonalý:

Nehleďte v dáli! K čemu tam by vám bylo to nejvyšší?

Zde v přítomném dění, ve vlastním těle toho dosáhněte!

1. Základní technika všímavého sledování pomíjivosti

Jako výchozí základna pro sledování pomíjivosti (*aničča*) všech útvarů slouží meditace všímání nádechu a výdechu dle plné instrukce uvedené na stranách ##-##. Pro toho, kdo dobře zvládl meditaci *ánápána-sati* jako metodu pohroužení (viz str. ##), může i tato sloužit jako výchozí základna; v tomto případě se však musí dbát na to, že meditačním předmětem není představa jednoty spojené s dechem (*ekatta-árammana-nimitta*), nýbrž základnou pro *vipassanu* musí být *hmatové prožitky v oblasti primárního předmětu*. Povšimnutí a pojmenování procesů, jež pozorujeme, jakož i procesuální zachycení dechu a všech pět na něj zaměřených článků *džhány* patří k pojmání (*náma*) skutečnosti. Tělesná skutečnost (*rúpa*) zdvihání a klesání břišní stěny, anebo narážení vzduchu na okraji nosních dírek je primárním meditačním předmětem *satipatthána-vipassaná*. Neexistuje vskutku žádný prožitek *rúpa* bez *náma*, rovněž je jisté, že není pokroku ve *vipassaná* bez poznání jejich rozdílu prožitkovým proniknutím (*náma-rúpa-paričcheda-ñána*).

Nejlépe se naučíme poznávat rozdíl mezi *náma* a *rúpa* chybami, které se nevyhnutelně stávají každému medituujícímu: pozoruje dýchání a označuje prožívané, když tu najednou zjistí, že označení „nadechování, nadechování... vydechování, vydechování...“ anebo „zdvihání, zdvihání... klesání, klesání...“ je vůči skutečným tělesným procesům časově posunuto. Bylo by nanejvýš nerozumné se za to stydět a rychle tuto chybu přejít, či dokonce si svou chybu zastírat. V meditaci *satipatthána-vipassaná* jde o to, všímat si jaké skutečné věci jsou, jak chybné, podřízené utrpení a nevýhodné se kdykoli jeví.

Všem věcem je společné, že jsou pomíjivé. To platí jak pro prožitky a všechny věci vnitřního světa, tak i pro všechny věci světa vnějšího – počínaje těmi největšími betonovými bloky a konče atomy a vlnami jejich částic. Inteliktuálně toto pochopit a přijmout by nemělo průměrně inteligentnímu člověku dělat problémy – i když ve vztahu k jeho emocím je tato pravda něco cizího a jeho jednání se jistě od ní uchyluje. V meditaci *satipatthána-vipassaná* jde o to, překonat takovéto odcizení od pravdy, opravit úchylku té „normální“ úchylnosti.

Praktický postup je vám, milý čtenáři, milá čtenářko, z větší části již jasný. Uspořádáme si svůj vztah ke světu a zajistíme si svou subjektiv-

ní spolehlivou základnu *síla*. Pak začneme cvičit kotvení v tělesném prožívání, jako ta kočka předchozího podobenství, načež si uděláme jasno o tom, v jakém stavu jsou naše psychické síly vůle, důvěry, soustředění, moudrosti a všímavosti. Vyzbrojeni těmito předpoklady prožíváme radost štěstí míru ve spočívání u svého meditačního předmětu a učíme se moudře zacházet s poruchami a vyrušeními, dokonce jak z nich dělat pomocníky soustředění. Když je meditující už takto pokročilý, začne se chovat jako leopard jednoho dalšího podobenství,⁷⁷ který „v úkrytu číhá, aby kořist uchvátil... stejně tak meditující jogín v odloučenosti pobývá... dosahuje mistrovství v šesteru prožitkového poznání (*abhiññá*).“ A základní paradigma pro rozvíjení *abhiññá* tu poskytují čtyři podklady všímavosti (*satipatthána*):

1. Sledování tělesného (*kájánupassaná*)
2. Sledování citění (*vedanánupasasaná*)
3. Sledování stavů mysli (*čittánupassaná*)
4. Sledování obsahů mysli (*dhammánupassaná*)

Co se týče příprav meditačního sezení a nástupu k primárnímu meditačnímu předmětu, je postup u meditace *satipatthána* stejný jako u všímavosti nadechování a vydechování, jak jsme to již nacvičovali. Rozhodující rozdíl spočívá v postoji k vyrušením, jež jsou nyní pojímána jako sekundární předměty meditace. Jejich vynoření se není již problémem, s jehož zvládnutím by byly spojeny potíže. Jako leopard, který ve svém úkrytu na kořist číhá, pobývá meditující u primárního meditačního předmětu a vyčkává vynoření předmětů sekundárních, které zachytává do čtyř *satipatthána-akkhejjá* (tělo, cit, mysl, obsah), jimiž je uchopuje a pojmenovává. Toto uchopení musí být precizní, bez kolísání pevné a s lehkostí provedené. V tom spočívá moc. Jen uchopení je důležité, nikoliv vlastnosti či jednotlivosti předmětu.

Pokud se vnucuje nějaké specifitější pojmenování, přiřadíme jej ihned jednomu ze čtyř podkladů všímavosti. Na základě dosavadního cvičení budeme schopni přiřazovat předměty čtyřem podkladům *satipatthána* pravděpodobně až ve druhém kroku (sloupec vpravo) a první spontánní pojímání bude rozlišovat vlevo uvedená specifika:

⁷⁷ Milinda-Pañhá (PTS, str. 369). Toto podobenství cituje Visuddhi-Magga (PTS, str. 270) u úvodu k podrobné instrukci všímavosti nadechování a vydechování.

světlo, barva, zvuk, zápach, vůně, chuť, teplo, chlad, pohyb, chvění, tlak, píchání, lehkost atd.	<i>kája</i> tělesnost
příjemný, blažený, potěšení, smutek, bolest, nepříjemný, neutrální, pobavenost, vyrovnanost, nuda, spokojenost atd.	<i>vedaná</i> citění
soustředěný, roztěkaný, stahující se, zakřečovaný, neklidný, svobodný, volný, puzený, zaslepený, chtivý, nenávidný atd.	<i>čitta</i> stav mysli
představování, plánování, vzpomínání, záměr, chtění, obavy, pochyby, vědění, důvěra atd.	<i>dhammá</i> obsah mysli

Jakmile uchopíme sekundární předmět jedním z těchto čtyř *akkhejjá*, pevně jej držíme a pozorujeme jeho proměnu – nikoliv co se do čeho proměňuje, nýbrž proměnu samu, změnu, mizení, rozpad... jev přestává jednou existovat. Toto přímo prožít, to je sledování pomíjivosti, ta nejdůležitější část meditace *vipassaná*.

2. Sřežení bran smyslů

Tímto cvičením pokračujeme ve zjemněné analýze tělesného a zároveň předcházíme poruchám spolehlivosti vnímání, jeho znetvoření chtivostí. Sřežením bran smyslů chráníme zdravé plynutí prožívání před blokováním a poruchovostí, jež způsobuje lpění. Kromě toho dosahujeme prožitkového ověření celého segmentu kruhu podmíněného vznikání:⁷⁸

viññána → *náma-rúpa* → *áyatana* → *phassa* → *vedaná* → *tanhá*
vědomí - mysl-tělo - základny - kontakt - citění - žá-
smyslů dost

Víme - i když to naše dosud jen málo vyvinutá všímavost ještě nedokáže zaznamenat - o tom, že naše rozlišující vědomí (*viññána*)

⁷⁸ Viz Diagram 4 na str. ##.

je podmíněno tělesnými a mentálními formacemi (*sankhára*). Když při základním cvičení *satipatthána-vipassaná* pozorujeme ty rychle se vynořující elementy vědomí, tak je nám po čase možné přímo vidět, jak je prožitek mysli a těla (*náma-rúpa*) podmíněn vědomím – toto je klíčový prožitek základního cvičení, jemuž jsme se předtím podrobně věnovali. Při sledování pomíjivosti se však nezaobíráme tím, ke kterým vnějším či vnitřním oblastem smyslů (*ájatana*) lze přiřadit jednotlivé momenty *náma-rúpa*, neboť při pravé *vipassaně* jde o trénink procesuálního prožívání skutečnosti.⁷⁹

Sřežením bran smyslů (*indrijesu-gutta-dvárátá*) směřujeme ke kultivaci smyslového vnímání. Učíme se rozlišovat, kterou ze šesti smyslových základů je prožívání právě nesené, která *ájatana* je aktivována momentálně ještě nespecifikovaným hnutím *náma-rúpa*. Moderní experimentální psychologie zkoumá zvnějšku tento proces jako „orientační reflex“, též zvaný „ustanovka“, který předchází vnímání předmětu specifickým smyslovým orgánem. My však trénujeme zvládnutí tohoto procesu zevnitř, jeho prožití jako konkretizujícího zachycení rozmanitosti věcí na šesti kanálech zpracování dat (information-processing v našem bio-počítači), které podmiňuje kontakt (*phassa*) mezi vnější a vnitřní základnou prožívání. Kvalita tohoto kontaktu – jeho diskrepance, bezporuchovost, soulad – je prožívána jako nepříjemný, neutrální, anebo příjemný cit (*vedaná*), který podmiňuje žádost (*tanhá*) pudů či popudů, anebo záměr (*čhanda*) emancipační vůle.

Sřežíme brány smyslů proto, abychom měli pod kontrolou procesy (tedy nikoliv obsahy) vnímání a tím zajistili jejich spolehlivost. Co koliv vnímáme – ať je to příjemné, neutrální, anebo bolestné, ošklivé

⁷⁹ Zvrácený přístup k meditaci *vipassaná*, který z ní dělá pouhé myšlenkové cvičení, vzniká pod vlivem některých překladatelů a editorů buddhistických textů, kteří sami nemají žádnou meditační zkušenost a pracují tudíž jen na úrovni slov (*pada-parama*). K takovému komolení Buddhovy nauky dochází v nejnovějších amerických a německých edicích *Majjhima-Nikaya* a *Samyutta-Nikaya*. Příkladem meditačního neprožití a nepochopení vztahu mezi prožitými skutečnostmi (*dhammá*) – skutečností rozlišujícího vědomí (*viññána*), následující skutečností vztahu mezi poznáváním a poznávaným (*náma-rúpa*) a dále následující skutečností členění do šesti oblastí vědomí (*ájatana*) – jsou čistě verbalistické definice, ve kterých je *náma-rúpa* misinterpretována jako pojem „celé mentální a materiální struktury živé bytosti“ či „psychofyzický organismus“, kterému jsou podřazeny všechny ostatní pojmy částí bytosti.

či krásné – budeme úspěšně zvládat jenom tehdy, když to dokážeme dle skutečnosti pojímat, pravdivě a důkladně (*joniso*). Proto musíme být schopni zaznamenat všechna znetvoření smyslového vnímání chtivostí či nenávisť (i v jejich velmi subtilních formách přitažlivosti a odpuzování), která by přispívala zaslepenému zpracování dat (*ajoniso-manasikára*). Pro zastavení již běžících zaslepených procesů myšlení potřebujeme však další dovednosti získané cvičením Přetváření neblahodárných procesů, jež je vysvětleno v následující podkapitole (str. ##n). Jak již dříve bylo uvedeno je v *abhidhammē* i pojmání mysli považováno za vstup do jedné z bran smyslů. Proto si zopakujeme: V tomto cvičení se učíme nejprve rozlišit, která ze šesti vnitřních základů (*ájatana*) je aktivována smyslovým kontaktem (*phassa*), jakož i pak, jakou kvalitu cítění (*vedaná*) má takto aktivované prožívání. Při tomto cvičení je výhodné vycházet opět, stejně jako při předchozím, z všímavosti nádechu a výdechu:

1. Nejprve spočíváme několik minut u dýchání, načež pak vyhlížíme vynoření jiných druhů prožívání.
2. Každý prožitek, který se vynoří, krátce pojmenujeme a zaznamenáme jeho mizení.
3. Prožitky, které vydrží déle nebo se opakují, přiřadíme jedné z následujících základů (to znamená, že vnitřní mluvou vyslovíme jméno základny).

Vnější rozmanitost:	Základna:
tlak, tvrdost, tíže, pohyb, chvění, teplo, chlad, vlhkost atd.	tělo
barva, světlo, tvary, obrazy atd.	oko
zvuky, hluk, melodie atd.	ucho
vůně, pachy	nos
chutě	jazyk
myšlení, plánování, záměr, chtění, pochyby atd.	mysl

Jakmile se nám začne dařit bez námahy okamžitě přiřazovat všechny prožitky šesti vnitřním základnám, můžeme zkusit zaznamenávat změny základů i bez vracení se k procesu dýchání. Toto můžeme

provádět i při velmi zpomaleném vykonávání každodenních činností. Později lze experimentovat s rozlišováním toho, která ze základů je aktivována, dokonce i při společenských událostech. K tomu bylo vyvinuto cvičení s provokativním názvem: Máte všech pět pohromadě? Až si vyzkoušíte toto cvičení, k němuž najdete instrukci v *Dodatku B*, zřejmě dospějete i k dalším zajímavým poznáním nejen o branách smyslů.

V komplikovaných situacích, které vyžadují dobrou koordinaci všech smyslů, vzniká dojem, jakoby dvě či více základů najednou bylo aktivováno; v takovém případě volíme pro naše cvičení tu základnu, která je nejsilněji v popředí. Důležité při pokročilém cvičení je, abychom se pokoušeli setrvat u procesů vnímání na jedné základně (například u oka). Přitom však neulpíváme ani u jednotlivostí předmětu (například u ruce, nohy, úsměv, mluva, pohyb viděné osoby), ani u celkového vzezření (*nimitta*), či jeho hodnocení jako krásné, ošklivé, měnící se atd. – zdůrazňuje v této souvislosti *Visuddhi-Magga*. Pozastavíme, jakmile něco shlédneme, pak provedeme výše popsané kroky cvičení. Zkušenost ukazuje, že je poměrně snadné rozeznávat též příjemné, neutrální, či nepříjemné citění v jeho podmíněnosti kontaktem na jednotlivých smyslových základnách, jakmile už máme nacvičeno jejich rozlišování.

Nejprve jsme se tedy naučili členit věci oblasti smyslů (*káma*) podle toho, kterou vnitřní základnu (*ájatana*) aktivují; pak věnovat pozornost kontaktu (*phassa*), který se tam děje; konečně si všímat toho, jakou kvalitu citění (*vedaná*) tento kontakt má. Tím jsme tedy zcela vybaveni pro vlastní střežení bran smyslů (*indrijesu-gutta-dvátatá*). Víme také, že při meditaci *satipatthána-vipassaná* předmětem všímavosti není představa (*nimitta*), nýbrž skutečnost předmětu tělesného (*rúpa*) a skutečnost procesu jeho pojmání (*náma*) tak, jak ve vzájemném vztahu vznikají a zanikají.

Všímavost jako strážkyně bran smyslů zaznamenává a s pomocí moudrosti identifikuje „u vchodu do města myslí“ ty příchozí, kteří by mohli vyprovokovat rozvíření odporu, je-li jejich příchod nepříjemný, anebo povstání lačnosti, je-li jejich příchod příjemný. Do té míry jsou pro všímavost jenom podezřelé všechny předměty, které se objeví na branách smyslů. Na rozdíl od toho jsou v samotném městě myslí – abychom s podobenstvím pokračovali – jisté elementy, které

jsou vyloženě zlé a působí jen škody: chtivost a nenávisť. Proto hledí strážkyně bran všímavost také dovnitř, aby viděla, zda se ty zlé elementy nezkoušejí spolčovát s příchozími. A zde máme jádro techniky střežení bran smyslů (*indrijesu-gutta-dvátatá*).

Protože pravá všímavost má takový vysoký status v mentální hierarchii, stačí již její pouhá přítomnost na branách pěti smyslů k tomu, aby se předešlo spojení příjemného s chtivostí a nepříjemného s nenávisť. Na bráně myslí mohou se však především citově neutrální přicházející předměty spojovat s představami (*nimitta*), které za sebou táhnou nekonečnou řadu procesů přinášejících utrpení. To pak musí všímavost přivolat na pomoc formace pravého usilování cestou čtyř drah magické moci. Jak se to děje, to se naučíme v následujících cvičeních. Ale už při střežení bran smyslů získáváme moc, neboť systematicky opakované uplatnění této metody vede k rozvoji výdrže a síly vůle (*virija*), jak jsme zjistili už při výkladu dráhy moci vůle.

Střežení bran smyslů nacvičujeme jednak jako metodickou meditaci, jednak jako techniku ochrany vlastní psychické domácnosti v situacích všedního života, přičemž je všímavost kombinována s rozlišujícím jasným věděním a s pravým uplatněním síly vůle. Celá strategie se skládá z následujících chvatů:

1. Všímavě se pozastavit při vnímání.
2. Použít *akkhejjá* šesti smyslových základů k pojmání procesu prožívání.
3. Přežkoušet, zda vzniká tendence, že se spojí příjemné s chtivostí a nepříjemné s nenávisť.
4. Pojmání prostřednictvím *akkhejjá* s důrazem energeticky prosazovat a tím upevňovat mocenskou pozici všímavosti jako strážkyně bran smyslů.

3. Přetváření neblahodárných procesů

Tuto metodu podrobně vysvětluje *Vitakka-Santhána-Sutta*, která je dvacátou suttou sbírky *Madždžhima-Nikája* páli kánonu. *Santhána* neboli zformování znamená jednak harmonizující sestavení, jednak zklidněné usazení, které se zde týká myšlenkového pojmání (*vitak-*

ka). Metoda sestává z paradigmatické vzájemnosti pěti chvatů, které mají za účel přivést prožívání k nerušeně soustředěnému plynutí:

1. Nahrazení neblahodárné představy takovou představou (*nimitta*), které je prosta chtivosti, nenávisti a zaslepenosti, takže pojímá situaci dle skutečnosti.
2. Přerušování neblahodárně probíhajícího pojmání pomocí analýzy jeho nebezpečných důsledků (*ádínava*).
3. Odnětí pozornosti (*amanasikára*) neblahodárným myšlenkám a rozpuštění jejich stop v paměti.
4. Rozebrání neblahodárných formací (*vitakka-sankhára*) a neutralizování jejich energie.
5. Zkrocení neblahodárného procesu ubitím pojímající mysli vyšším vědomím (*áhačča četasá čittam*) a vymačkáním ztvrdlin mysli až do jejich úplného vytavení (*abhisantápeti*).⁸⁰

Jednotlivé chvaty *akkhejjá*, které se koordinují v této pěti, jsou vám, milý čtenáři, milá čtenářko, již známé, neboť víte, jak dochází k zachycení skutečnosti představou (*nimitta*), pojmáním (*vitakka*), vědomím (*čitta*) atd. V rámci strategií extáze jsme rozvíjeli pojmání oprostěné od chtivosti, nenávisti a zaslepenosti a spojené s radostí a ostatními články extáze. Kultivovali jsme soustředění na podkladě představ sjednocených předmětů (*ekatt'árámana-nimitta*, *uggahā-nimitta* atd.), které jsou branami k pohroužení. Později jsme se v souvislosti magické dráhy vědomí (*čitt'iddhipáda*) naučili rozlišovat mezi krásnými a zhoubnými stavy *čitta*. Na základě stejných kritérií (viz tabulka na str. ##) lze rozlišovat mezi pojmáním, které vede ke krásnému vědomí (*sobhana-čitta*) a pojmáním neblahodárným (*akusala-vitakka*).

Vitakka byla charakterizována jako přibližování mysli k oné skutečnosti, kterou pojmá a označuje. Na toto pojmání spojené slova a skutečnosti můžeme však pohlédnout též z druhé strany – totiž jako na „vy-slovení skutečnosti“ nebo „vytvoření symbolu či představy“, které lze zachytit jako přesun mezi úrovněmi prožívání (viz *Diagram 1* na str. ##). Když nejsou střeženy brány smyslů, mohou vznikat též před-

⁸⁰ Abhi = shora, san = spolu, tápeti = rozpálit je významem příbuzné slovu *tapas*, kterým se označuje askéze a v hinduismu obvyklé sebetýrán. Dle abhidhammy je však jakékoliv sebumučení a týrán neúčinné a škodlivé.

stavy (*nimitta*), které jsou znetvořeny chtivostí, nenávistí a nemoudrým pojmáním (*ajoniso-manasikára*). Tato možnost je brána v metodě *vitakka-santhána* jako první. V rámci pěti chvatů *vitakka-santhána* je tedy prvním řešením vytvořit takovou představu, která nekomolí prožívání, udělat si v mysli (*manasikaroti*) blahodárnou představu a jí nahradit již vzniklou představu neblahodárnou. Kanonický text (*Madždžhima-Nikája*, str. 20) používá pro to následující podobenství:

Jako zkušený truhlář nahrazuje ošklivý suk jemným čepem, právě tak má bhikkhu místo představy, z níž mu vzniká neblahodárné, s žádostí, nenávistí a zaslepeností spojené pojmání, si v mysli udělat jinou představu, která je spojena s blahodárným pojmáním... pak mu zmizí neblahodárné pojmání a rozpustí se. S tímto zmizením se zpevní jeho mysl, usadí se, sjednotí a soustředí.

Když bhikkhu si takto udělá v mysli jinou představu, která je spojena s blahodárným, avšak přesto se mu vybavuje pojmání, které je spojeno s žádostí, nenávistí a zaslepeností, tak má probádat nebezpečné důsledky takového pojmání...⁸¹

A tímto text přechází k použití druhého z pěti chvatů, který je tedy použit, až teprve když je jasné, že ono jednoduché nahrazení nefunguje. Tehdy pak ony neblahodárné procesy moudře pojmem (*joniso-manasikára*), označíme je a zcela konkrétně zvažujeme utrpení, které je jejich následkem. Na základě představy těchto nebezpečných důsledků (*ádínava*) budíme v sobě odpor k tomu pojmání, které je zapříčiňuje, a setřásáme je:

Jako mladý člověk, dbající na svůj vzhled a pěkné oblečení, okamžitě by ze sebe setřásl mrtvolu či mršinu psa nebo hada, kdyby mu byla pověšena kolem krku...

⁸¹ V naší knize jsou uváděny vždy doslovné překlady z původního páli textu *Vitakka-Santhána-Sutta* (*Madždžhima-Nikája* 20, Vol. I., PTS, London 1978, str. 118n). Do češtiny přeložil poměrně spolehlivě celý text této Buddhovy řeči pod názvem *O zaniknutí úvah* Leopold Procházka v knize *O buddhistické meditaci* (Praha 1930; nové vydání CADpress, Bratislava 1990, str. 135n). Další dosti popletený překlad s názvem *Zanikání rušivých myšlenek* vyšel v Praze 1995. Budiž zde zdůrazněno, že Buddha v této promluvě nemluví o žádném myšlení či přemýšlení (činteti, maññati), nýbrž o pojmání (*vitakketi*), které se vyskytuje jako takzvaná „vyšší závada“ (*upakkilesa*) při velmi pokročilé meditaci vzhledu.

Použití třetího z pětice chvatů je opět až teprve tehdy na místě, když zcela zřejmě nelze zhoubné pojmání zastavit moudrým zvažováním pomocí chvatu druhého. S něčím podobným jsme se setkali již v předchozí kapitole, když jsme se zabývali pochybovačností. Jako tam tak i zde je řešením opuštění sféry myšlení a zaměření se na ta fakta, která lze všímáním zaznamenat; komentujeme si přitom, že „procesy myšlení skutečně běží, avšak jejich obsahy skutečné nejsou“. Ostentativně tedy tomuto myšlenkovému pojmání cvičící nemá věnovat žádnou pozornost (*asati-amanasikáro ápadđđitabbo*), nýbrž se zaměří na skutečnosti tělesného prožívání, na vnímání pohybů a každodenní předměty všímavosti. Vhodné je věnovat se těm sedmi oblastem nácviku všímavě jasného vědění, které jsou v návaznosti na *Papaňča-Súdaní* popsány ve druhé kapitole, zvolnit postup meditace a dát příliš aktivované mysli dostatek času, aby se ustálila. Řečeno krátce: Vymažeme stopy nesmyslně se opakujícího myšlení tím, že ho ignorujeme. Tento chvat nelze dovést ani logickými ani psychologickými teoriemi; jeho účinnost je však dokázána dlouholetými zkušenostmi mnoha pokročilých meditujících. Kanonický text znázorňuje tento chvat následujícím podobenstvím:

Když bhikkhu takto probádá nebezpečné důsledky pojmání, které je spojeno s žádostí, nenávistí a zaslepeností, a přesto se mu dále takového pojmání vybavuje, tak se má postavit vůči tomuto pojmání nevšímavě a odepřít mu pozornost...

Jako bystrozraký člověk, který nechce vidět tvary vyskytující se v jeho zorném poli, zavře oči nebo odhlédne jinam, právě tak má postupovat bhikkhu, který ač probádal nebezpečné důsledky takového pojmání... pak mu zmizí neblahodárné pojmání a rozpustí se. S tímto zmizením se zpevní jeho mysl, usadí se, sjednotí a soustředí.

Když bhikkhu takto se postaví vůči tomuto pojmání nevšímavě a odepře mu pozornost, avšak přesto se mu vybavuje pojmání, které je spojeno s žádostí, nenávistí a zaslepeností, tak má rozestat formace takového pojmání...

Toto rozebrání a neutralizující usazení formací pojmání (*vitakka-sankhára-santhána*) je tím čtvrtým v naší pětici chvatů, který však – na rozdíl od předchozích tří – spočívá v mikroanalytické práci se složkami prožívání. Zde se už nezabýváme ani předměty myšlenkového pojmání, ani jeho důsledky. Také vůči celému procesu už nezaujímáme žádný ignorující postoj (*asati-amanasikáro*) jako ve chvatu třetím. Při rozkládání formací *vitakka* prozkoumáváme vnitřní struktury vědomí daného neblahodárného pojmání podobně, jako se to dělá při budování magické dráhy vědomí.⁸²

Pro účely našich strategií dhammy postačí užívat ty *akkhejjá*, se kterými jste se již, milá čtenářko, milý čtenáři, dříve seznámili. Prozkoumáváme především, *které z těch právě vyskytujících se formací jsou blahodárné, neutrální, anebo neblahodárné, jaký status mají v dané struktuře vědomí (například jako řídicí formace, spouštěče, předměty, v souvislostech záměru atd.), kolik na sebe vážou energie (jako radost, zájem, aktivující pocit nutnosti atd.)*. Krátce řečeno: Tento čtvrtý chvat rozkládá zdánlivě kompaktní celistvost rušivého pojmání a dovádí jej k ustání. Kanonický text znázorňuje tento chvat následujícím podobenstvím:

Jako kdyby muž jakýs rychle vykračoval a pojal myšlenku: Proč vykračuji tak spěšně? Půjdu něco pomaleji! A když by pomaleji šel, pojal by myšlenku: Proč jdu vlastně vůbec? Chci se zastavit! Když by se zastavil, pojal by myšlenku: Proč však stojím? Posadím se! A když by se posadil, pojal by myšlenku: Proč bych měl sedět? Položím se! A tak zastavil hrubé pohyby a oddal se jemnějšímu, právě tak má mnich, když při pohrdání a zavrhování oněch úvah se ještě zlé, nevhodné úvahy vynořují, utvářeči chtíče, nenávisti a bludu, nechati zajít úvahy ty jednotlivé, pořadě. A když takto nechá zajít

⁸² V tabulce na str. ## jsou sice uvedeny jen neblahodárné formace chtivosti, nenávisti, vzteku, zaslepenosti, předsudků, pochybovačnosti a vzrušenosti; patří sem však i další formace domýšlivosti, lakomství, závisti, jakož i smyslná touha, strnulost a malátnost – tyto poslední byly vysvětleny jako překážky meditace (nívarana) na str. ##. Neblahodárné vědomí se skládá ze 13 až 20 formací, blahodárné má až 36 složek – kompletní vysvětlení s tabulkami výskytu formací ve stavech vědomí se nachází v českém překladu příručky Abhidhamma-Sangaha-Gantha, který lze získat na adrese Mezinárodního buddhistického nadačního fondu, Zelný trh 12, 60200 Brno.

úvahy ty jednotlivě, pořadě, zanikají zlé, nevhodné úvahy, utvářeči chtíce, nenávisti a bludu, rozplývají se. A protože úvahy ty vroucím srdcem překonal, upevní se jeho nitro, uklidní, sjednotí a posílí.⁸³

Ačkoliv je pět chvatů *vitakka-santhána* uvedeno v kanonickém textu o pokročilé meditaci, jistě je možné je používat také v každodenním životě. Přesněji řečeno je jejich užití možné ve více oblastech prožívání. V rámci základního cvičení *satipatthána-vipassaná* můžeme používat dobře zvládnuté chvaty jako nástroj pro odstraňování zavádějícího přemýšlení. Na rozdíl od odstraňování překážek soustředění (*nívarana* - viz str. ##) tím nejsou poruchy potlačovány, nýbrž v souladu s *vipassanou* rozpuštěny a zdolány. Ačkoliv meditující bere odvádějící pojmání jako sekundární předmět *vipassany*, nepřikládá mu příliš závažnosti a odstraňuje jej pokud možno lehce a rychle použitím uvedených chvatů tak, aby neskouzl do přemýšlení, nýbrž zůstal v oblasti meditace všímavosti a vhledu.

Dojde-li k většímu vyrušení, nalézá se meditující již tak jako tak mimo oblast hlavního předmětu meditace, totiž čtyř podkladů všímavosti (*satipatthána*) a vhledu do jejich pomíjivosti. V takovém případě bere tedy neblahodárné myšlenkové pojmání dočasně za hlavní předmět meditace a rozkládá jeho struktury prostřednictvím metodického použití všech pěti chvatů. Takovéto zkoumající rozkládání struktur (*vitakka-sankhára-santhána*) je ve všedním životě hlavně tehdy na místě, když se určité téma neblahodárného myšlenkového pojmání tvrdohlavě opakuje. V takovém případě si v návaznosti na meditační sezení vymezíme dostatek času pro metodicky důkladné vypořádání se s oním tvrdohlavým tématem. Kromě toho se během každodenního počínání pokoušíme neblahodárné procesy nahrazovat, rozkládat a vybavovat si jejich neblahé důsledky za účelem jejich zastavení – vždy podle metodické přiměřenosti a praktické možnosti.

Ze všech těchto vysvětlení tedy vyplývá, že chvat rozebrání a neutralizujícího usazení formací pojmání (*vitakka-sankhára-santhána*) vyžaduje jisté předpoklady: uspořádaný kontext metodické meditace. Asi jste během předchozího líčení, milý čtenáři, milá čtenářko,

⁸³ Překlad tohoto podobenství je pro svou poetickou krásu převzat z knihy Leopolda Procházky: *O buddhistické meditaci* (Praha 1930, str. 137).

rozeznali, že jste první tři chvaty *vitakka-santhána* používali již při strategiích solidarity – jak při metodické meditaci, tak i v přestávkách mezi každodenními činnostmi. V návaznosti na to jste pak vždy volili, jak chcete na základě daného pojmání a zvažování jednat. Avšak v situacích každodenního užití tohoto čtvrtého chvatu platí příkazy „Nejednat!“ a „Nevyvozovat z daného pojmání a zvažování žádné konsekvence pro každodenní život!“ Vyhýbáme se rozhodnutím pro jednání, protože máme jasné vědění o oblasti prožívání (*gočara-sampadžaňña*), které v tomto momentě není vztaženo na vnější skutečnost. Tím předcházíme nepřiměřenému jednání a spočíváme ve vidoucím nicnedělání.

Kanonické popisy chvatů *vitakka-santhána* zachycují především energetické aspekty *vipassany*. S epistemologickými aspekty *vipassany* jsme se již podrobně zabývali. Proto si zde už jen zpřítomníme, že *vipassaná* je analýza, rozkládání a prožitkové pronikání pomíjivosti všech jevů. *Vipassaná* znamená doslova „pro-kouknutí“ (*vi* = roz-, pro-, skrze; znamená ale též intenzifikaci a zjasnění; *passati* = vidět). Cvičení *vipassany* nás tedy uschopňuje k jistě bystrozkosti, jako by naše vnitřní oko bylo vybaveno zvětšovací sklem nebo časovou lupou. Znázorněno podobenstvím: Světlo všímavosti, které se rovná slunečním paprskům, může být lupou soustředění svázáno a zaměřeno tak, aby oko moudrosti (slunce) proniklo též do stínů neblahodárného. A k tomu navíc – to patří k energetickým aspektům *vipassany* – jsou intenzifikovaným světlem roztavena blokující ztvrdnutí a ošklivé bujení je již v zárodku vypáleno. Neblahodárné totiž roste z jader chtivosti anebo nenávisti a bují do formací neblahodárného pojmání myšlenek (*akusala-vitakka-sankhára*).

Na různých místech jsme se vypořádávali s tím, jak se z vědomí odvozuje jednání. Jako tu nejjemnější formu minimálního jednání jsme popsali úsměv (*hasita*) probuzeného, který je tělesným výrazem (*kája-viňňatti*) radostného vědomí svobody od utrpení. Také jsme poznali, jak myšlenkové pojmání (*vitakka*) jakožto „vy-slovení“ představuje krok k verbálnímu vyjádření (*vačči-viňňatti*). Zjišťovali jsme, jak je pravdivost a opravdovost významná pro shodu mezi slovem a skutečností, mezi vědomím a jednáním. Avšak pravdivost a opravdovost neznamená žádné nucení vyjadřovat naše prožívání slovy a činy, které by působily utrpení. To jsme poznali při rozvíjení

etičnosti *sīla* a došli k tomu, že nemusíme jednat ani mluvit problematicky – dokonce nemusíme vůbec jednat – v situacích, v nichž není náš vnitřní stav neproblematický. A vypořádávání se s vlastní chtivostí nebo s vlastní nenávistí je vysoce problematická vnitřní situace! Nejednat, nemluvit! – to vám může připadat, milá čtenářko, milý čtenáři, jako velmi levná rada. Jak je však vůbec možné, něco takového dokázat – především tehdy, když je naše nitro zmítáno bouří?

V situacích všedního života je přece možné používat taktiku stažení se zpět, kterou jsme nacvičovali jako součást strategií *brahma-vihāra* (str. ##), anebo nějakou jinou pomůcku k tomu, abychom nemuseli jednat či mluvit, abychom se ovládli a zkontrolili. Nechceme-li mluvit, tak si třeba přitlačíme ruku na ústa nebo zatneme zcela pevně zuby, abychom dali svému rozhodnutí důraz. Takovéto vnější pomocné postupy vyvolávají totiž jim odpovídající vnitřní hnutí mysli. Přitom dochází k uplatnění principu opačného než při vzniku podobností, jež vyjadřuje hnutí mysli líčením vnějších událostí. Než postoupíme k vysvětlení pátého chvatu *vitakka-santhāna*, pokusme se vyvolat z vlastní pokladnice zkušeností několik příkladů toho, jak někdy vyjadřujeme své nálady a hnutí mysli podobnostmi (například: ...že by člověk od toho utekl. Bylo to k pozvracení...). Připomeňme si ale také opačné postupy (například: ...vypnout prsa a jít do toho. Přidržeť ho u tématu... atp.), jimiž někdy pomocí vnějšího jednání měníme své vnitřní rozpoložení a náladu.

Pátý chvat *vitakka-santhāna* krotí procesy přinášející utrpení tím, že navozuje nadhled a prosazení cílevědomého postoje vyšší mysli (*četasā*):

Mé rozhodnutí je: Osvobodit se od utrpení a ode všech příčin utrpení! Kéž jsem šťasten (šťastna), kéž jsou všechny bytosti šťastny!
– Toto vyšší vědomí, jež je kultivované skrze *mettā-bhāvanā*, je tím, co chci!

S veškerou pádností tedy krotím energie těch vzruchů mysli, které seznám jako neblahodárné, ubiji je, vymačkám je! Takto uvolněné energie přesměruji do blahodárného, energetizuji pouze krásné, smířené plynoucí prožívání svobody!

Pokud bychom je vytrhli z kontextu, působily by tyto věty jako nic neříkající samomluva. Všímaví čtenáři však okamžitě rozeznají, že se jedná o „vy-slovení“ neboli řečové zachycení řídicích formací (*abhi-sankhāra*), kterými jsou do komplexní strategie dhammy koordinovány dovednosti, jež jsme v naší knize opakovaně nacvičovali.

Kompletní metoda *vitakka-santhāna* vede dle kanonického textu v několika ohledech k emancipaci: osvobozováním z nutkavého puzení žádostí (*tanhā*) a k nezávislosti v myšlení, neboť meditující „dosahuje mistrovství v myšlenkovém pojmání, zaznamenává ta pojetí, která si přeje zaznamenávat, a nezaznamenává ta, která nechce“. S jasným věděním o účelu (*attha*) a s jasným věděním o vhodnosti (*sappāya*) pátého z chvatů *vitakka-santhāna* používá jej jen tehdy, když zpracování neblahodárného myšlenkového pojmání prostřednictvím čtyř předcházejících chvatů selže. Krátce řečeno: Tento pátý chvat zvládá navyklé, tvrdohlavě se opakovaně prosazující neblahodárné pojmání „ubitím pojímající mysli vyšším vědomím“ (*āhačča četasā čittam*) a „vymačkáním ztvrdlin mysli“ (*abhisantāpeti*) a tím ho dovádí k ustání. Kanonický text uvádí po selhání čtyř chvatů předcházejících pátý chvat následovně:

Když bhikkhu takto rozebere formace pojmání, které je spojeno s žádostí, nenávistí a zaslepeností, a přesto se mu dále takovéto pojmání vybavuje, tak má se zařatými zuby a jazykem přimáčknutým na patře ubít takovou mysl vyšším vědomím, sevřít a vymačkat ji až do jejího úplného vytavení. ... pak mu zmizí neblahodárné pojmání a rozpustí se. S tímto zmizením se zpevní jeho mysl, usadí se, sjednotí a soustředí.⁸⁴

Že by „nic“ nezbylo, milá čtenářko, milý čtenáři, když zničíte ve svém prožívání všechny formy chtivosti, nenávisti a zaslepenosti? Něco zničit, vymýt, vypálit? Lekáte se toho? A co děláte s vašimi

⁸⁴ Úplně vytržené z kontextu citují toto podobnoství američtí psychologové D. H. Shapiro (Meditation – A Scientific/Personal Exploration 1980) a P. Carrington (Freedom in Meditation 1978) a vydávají je za „buddhistický návod k meditaci“ zcela obecně: „Se zařatými zuby a jazykem přimáčknutým na patro se holým napětím mysli musí myšlenky zdržovat, potlačovat a vypalovat“ (Shapiro, str. 14).

odpadky? Brát v úvahu zničení je pro mnohé tabu – avšak ve skutečnosti se účastní svým nevšimavým způsobem života na týrání a ničení mnoha bytostí. Když zkrotíme, umučíme a vymýtíme ve své mysli všechny příčiny utrpení, tak vlastně nic neničíme. Jadernou energii neblahodárných formací můžeme jedinečně zkrotit, potlačit a vyhnat ze zhoubných útvarů, uvolnit ji pro použití v blahodárném. Ani myšlenky neničíme: Ono myšlenkové pojmání se už stalo, nelze jej nechat odestát. Co bylo, už není, když nastane něco jiného. Co v mysli nastává při použití pátého chvatu *vitakka-santhána*, je moudré pojmání a vůle emancipačního rozhodnutí pro zavržení neblahodárné minulosti a pro rozvíjení blahodárného budoucího. Jinými slovy: Vypálíme neblahodárné myšlenky a rozštěpíme vše zhoubné, jež by v naší mysli v jádra ztvrdlo. A ještě něco: Při štěpení jader a pálení zhoubného nevzniká žádný odpad, rovněž to záření, jež přitom vzniká, je jedinečně blahodárné!

První polovina přetváření neblahodárných procesů metodou *vitakka-santhána*, rozkládání a krocení neblahodárného je zde podrobně pojednána. Dovednosti vytváření blahodárného byly v této knize popsány už dříve. Tu druhou polovinu přetváření, rozvíjení toho, co přináší štěstí, to tedy přenechávám vám, milý čtenáři, milá čtenářko, v důvěře ve vaše osobní bohatství dobrých idejí, ve vaše svobodné uvážení, ve vaši tvořivost.

4. Odvrácení od utrpení

Mocí *satipatthány-vipassany* se nepotlačuje žádná skutečnost a neničí žádná energie. Všechny věci jsou moudře pojímány a všechny energie emancipačně využívány. Takže i všechny energie spojené s tím, co přináší utrpení, jakož i všechny ošklivé věci jsou zhodnoceny pro emancipační účely – a to zcela cíleně v postupu odvrácení (*nibbidá*), který v závěru vede k úplnému překonání (*pahána*) všech příčin utrpení. Odvrácení od utrpení není žádným přivracením k něčemu, vpravdě je otevřením pro uskutečnění štěstí. Tento princip platí i pro dosažení toho nejvyššího štěstí probuzení: odvrátit se od všech znetvoření skutečnosti, jež vedou k utrpení, a otevřít se pro štěstí té nejvyšší skutečnosti.

Při nácviu praxe odvrácení používáme chvaty pravého zacházení s emocemi a hnutími mysli jako jsou strach, hrůza, dychtění, tužba, zklamání, strast, ustaranost, pohrdání, nuda, hnus – až příliš skutečnými hybnými silami skutků, které jen tak samy neustávají. Odpuzující prožitkovou kvalitu a energii těchto emocí či hnutí mysli lze však adekvátně využít proti tomu, co přináší utrpení. A naproti tomu může přitažlivá kvalita a energie sloužit emancipaci a otevření, je-li uvolněna z vazeb na předměty, které mohou vést k utrpení. Praktické provádění chvatů odvrácení je kombinací nám již známých technik, totiž střežení bran smyslů (*indrijesu-gutta-dvārātā*), důkladného průzkumu (*vímamsá*) předmětů a představ, jakož i především rozvíjení tužby po emancipaci na magické dráze záměru (*čhand'-iddhi-páda*). Chvaty odvrácení mohou však být jen tehdy úspěšné, když jsou prováděny v rámci následujícího paradigmatu tří prožitkových proniknutí neboli *pariññā*:

1. proniknutí poznaného (*ñāta-pariññā*),
2. proniknutí společné charakteristiky (*tírana-pariññā*),
3. překonávající proniknutí (*pahána-pariññā*).

První z těchto proniknutí je důkladným moudrým pojmáním všech věcí prostřednictvím terminologie *akkhejjá* jako to, co skutečně jsou: tělesné počítky, cítění, stavy mysli a předměty vědomí. Je výhodné nedovolit, aby se toto poznávání stávalo podrobnějším. Rozlišení poznaného udržujeme co nejjednodušší, abychom mohli co nejsnadněji přejít k proniknutí společné charakteristiky. K proniknutí poznaného patří též důkladné pojmání souvislostí mezi jevy a průzkum (*vímamsá*) způsobů jejich fungování. Dokonalé proniknutí poznaného (*ñāta-pariññā*) je zároveň transcendováním oblasti jevů i terminologie *akkhejjá*, jak je to stručně a hutně vyjádřeno kanonickým veršem na str. ##.

Proniknutí společné charakteristiky (*tírana-pariññā*), jež je druhým ze tří emancipačních proniknutí věcí, se již nevztahuje na prožitkovou rozmanitost *papañča*. Všechny ty chvaty *akkhejjá*, které byly použity pro třídění rozmanitosti, tím již splnily svou funkci, pročež se od nich odvrátíme. *Prožívání během proniknutí společné charakteristiky se vztahuje už jen na jednu jedinou charakteristiku, která je společná všem jevům*. Tuto charakteristiku představuje například pomíjivost (*aničča*), jak jsme ji již dokázali prožívat při základním

cvičení *satipathána-vipassaná*. Ostatními společnými charakteristikami všech skutečně existujících věcí jsou jejich vystavenost utrpení (*dukkha*) a neosobnost (*anattá*). Vystavenost utrpení lze chápat jako poruchovost či onemocnění a zánik či smrt, jimž propadá každá věc, která vznikla či se zrodila. Neosobnost znamená doslovně neexistenci (*an*) entity já (*attá*), která je poznávána moudrým pojmáním jako relativita neboli vevázanost do souvislostí kontextu ostatních jevů a bezprostředně prožívána jako prázdnota (*suññatá*).⁸⁵

Přechod k proniknutí společné charakteristiky je prožitkovou směnou epistemologické roviny, nikoliv tedy jen pouhou změnou předmětu vědomí. Dozrávající proniknutí společné charakteristiky pak přechází plynule na rovinu překonávajícího proniknutí (*pahána-pariññá*). Tyto přechody jsou principiálním poznávacím aspektem odvrácení od utrpení, zatímco citovým aspektem je prožívané utrpení a jeho ustávání. Při odvrácení vyschnou zlé vlivy (*ásava*), které zavlažují zárodky, z nichž opakovaně klíčí utrpení. Odvrácení je zároveň otevřením, důvěrou a propustností pro světlo poznání, že se blíží osvobození od všeho utrpení.

Celý proces odvrácení od utrpení (*nibbidá*) nelze ani pojmově vymýšlet ani vůlí řídit. Aby v meditující mysli vzniklo odvrácení, je nutné intenzivní, pravidelné a vytrvalé cvičení *satipathána-vipassaná*, nepřerušovaně prováděné zpravidla po dobu několika týdnů. Prožívání tří výše uvedených proniknutí vzniká a narůstá jako vedlejší produkt pokroku metodické meditace *satipathána-vipassaná*. Myšlenkově si můžeme osvojit jen vědění o tom, že na cestě odvrácení od utrpení musí dozrát tři prožitková proniknutí a jak lze pro jejich vznik vytvářet vhodné podmínky. A tomu slouží tento návod ke cvičení odvrácení od utrpení. Zcela dokonalé odvrácení vede k vystrážlivění (*virága*), které pak umožní ten závěrečný emancipační skok (*abhisamaja*). K tomu dochází v tom příznivém momentě (*samaja*), v němž je celý svět rozmanitosti (*papañča*) jako jeden jediný celek poznatkově uspořádán a prožitkově proniknut.

Když se rozvíjí dobrý pokrok při intenzivním metodickém cvičení *satipathána-vipassaná*, dostávají se též prožitky hrůzy, děsu, nudy,

hnusu, tužby atp. Tyto prožitky se však nevztahují na jednotlivé věci světa rozmanitosti. Jsou vskutku výrazem pokračujícího odvrácení od celého světa rozmanitosti (*papañča*), který podléhá utrpení. Tak se třeba zhrozíme toho, jak se v našem životě opakují události přinášející utrpení, jsme uchvázeni pocitem nutnosti (*samvega*), prokoukneme svoji ignoranci a vzdáme se chůtce, kterým jsme k opakování připoutáni. Když celostně poznáme neustálé opakování v kruhu podmíněného vznikání (*patičča-samuppáda*) a prožitkově tu hrůzu pronikneme, tak nezbyvá nic jiného, než tím být znuděn – zhnuseně se odvrátíme. Smysl (*attha*) je jasný: Už nechci trpět, nenechám se lacině utěšit, nezajímá mne žádné přechodné ukojení – prahnu po emancipaci (*vimutti*)!

Takovéto prožitky hrůzy, hnusu a emancipačního prahnutí jsou pobídkou k usilování o podmíněné vznikání svobody, jemuž je věnována poslední podkapitola naší knihy.

5. Zjištění prázdnoty

Úspěšně provedené odvrácení od utrpení vede ke zklidněnému prožívání prázdnoty, nazývanému *suññatá*. Dosažení prázdnoty je nejjemnějším plodem emancipačního pokroku ve *vipassaně*, který lze též charakterizovat jako dokonalé jasné vědění o nezaslepenosti (*asammoha-sampadžañña*), popsané na str. ## jako vyprázdnění, jímž se zastavuje stavění vzdušných zámků. Prožitek *suññatá* platí za bránu k nejvyšší emancipaci, ke vstupu do proudu osvětlení (*sotá-patti*). Komu se jednou podaří vstup do prázdnoty, ten si později může tento prožitek znovu zpřítomnit jako předmět své meditace. Ale i tak zůstává cesta do volného prostoru *suññatá* podmíněna regulárním postupem *satipathána-vipassaná*, jehož kroky známe z předchozích cvičení. Zde se teď pokusíme – alespoň v hrubých rysech – objasnit, co to je *suññatá* a především ale také, jaké prázdne prožitky nemají se *suññatá* co činit.⁸⁶ Takže se nejprve podíváme na

⁸⁵ Společné charakteristiky všech skutečně existujících jevů jsou rozebírány v souvislosti zvráceného vnímání na str. ##.

⁸⁶ Podrobné vysvětlení meditace *suññatá*, jakož i jejího komolení podává Mirko Frýba: *Suññatá – Experience of Void in Buddhist Mind Training*, in *Sri Lanka Journal of Buddhist Studies*, Vol. II, 1988, str. 1–19. V českém překladu dostupné na adrese Mezinárodního buddhistického nadačního fondu, Zelný trh 12, 60200 Brno.

některé dost rozšířené mylné výklady prázdnoty, vzniklé z nedostatku porozumění věci.

První typ chybného chápání *suññatá* se zakládá na prožitcích výpadku vnímání nebo paměti. Jedná se o prožitky prázdného vědomí, či spíše ne-vědomí, ve kterých chybí uvědomění si jakéhokoliv jevu. Takovéto prožitky výpadku jsou běžné v meditaci začátečníků a jsou známé i lidem, kteří nikdy nemeditovali. Vyskytnou-li se v pokročilé meditaci, tak většinou tehdy, když se meditujícímu „podaří“ mysl zklidnit polevením pozornosti nebo ochabnutím všímavosti.

Jiná mylná představa *suññatá* vzniká, když se někdo drží vjemu prázdnoty nějakého předmětu. To může být prázdna nádoba, prázdné okno, anebo prázdny list papíru. Člověk, který takovýto svůj prožitek prázdnoty nechá ustrnout v entitu a je přesvědčen o její ontologické realitě, dokáže si pak myslet, že medituje o *suññatá*.

Další typ mylného chápání vzniká u těch, kteří jen myslí o pojmu prázdnoty bez jakéhokoliv vztahu ke skutečnosti či k ontologické kvalitě. Prázdnota pak může být i výsledkem filosofického přemýšlení, spekulativní závěr, pojmové abstraktum. Takovému abstraktu lze přiřadit znak či symbol, který si je možno představovat. Takto vzniklá představa (*nimitta*) se pak stává samostatně existujícím obsahem myslí.

Mylně jsou někdy za *suññatá* považovány neobvyklé zážitky velmi pokročilé meditace, které jsou prožívány jako velmi intenzivní. Mohou to být extatické prožitky blaha, zdánlivé ontologické jednoty všech věcí, hlubokého míru nebo jasného světla. I osoby s dlouhodobou meditační zkušeností vyvinou někdy vůči takovýmto prožitkům dychtění aulpívání, které vede k vylučování veškerého vztahu k ostatní prožívané skutečnosti a stávají se tak brzdou jakéhokoliv pokroku emancipace.

Kombinace těchto dvou naposled uvedených mylných pojetí prázdnoty je dokonce zabudována do nauk mladších škol buddhismu, které jsou orientovány mysticky a filosoficky. Používají místo termínu *suññatá* sanskrtský výraz „śūñjatá“, který vykládají v souvislosti myšlenkové akrobatiky, v níž je „nirvána“ prohlašována za identickou se „samsárou“. Něco takového nenajdeme v abhidhammě původního Buddhova učení, jež je orientováno na emancipační praxi zvládnutí života. Podivné prožitky a výsledky přemítání, kterými je způsobeno

uvedené lpění, jsou v abhidhammě označovány jako znečištění či závady vzhledu (*vipassanā-upak-kilesa*). Abhidhamma učí základní postoj otevřenosti vůči všem prožitkům a jejich nezaujaté pojmání, tedy otevřenost, která je prázdna jakéhokoliv lpění a jakéhokoliv identifikující víry.

Suññatá je prázdnota myslí, která je volna od jakéhokoliv meziřazení představ (*nimitta*) či pojmů (*akkhejjá*). Dle Buddha je to prázdno od vší chtivosti a nenávisť, prázdnota jakéhokoliv identity já. Když je prožívání prázdno všech nečistot (*kilesa*), tak je skutečnost prožívána plně.

Podmíněné vznikání svobody

Žít šťastně je jednoduché, když známe strategie dhammy a užíváme je v každodenním životě. Strategie dhammy umožňují víc než jen dovedné zacházení se skutečnostmi života; jsou metodami emancipace našeho způsobu prožívání, vedou ke zvýšení naší schopnosti štěstí. To v každodenní praxi znamená, že události jednak moudře pojmáme a harmonicky je zařazujeme do svého psychotopu, jednak je používáme jako cvičné pole, na němž rozvíjíme své psychické síly a osvobozujeme se z jakékoliv vnější závislosti i od zlých vnitřních pudů. Oboje zvyšuje naši převahu a svobodu volby při jednání, jakož i naši schopnost štěstí v prožívání.

V meditaci nacvičujeme dovednosti, jež jsou podmínkami pro kompetentní zvládnutí života. Všechny instrukce k nácvičce a všechna vysvětlení strategií dhammy zde slouží těmto účelům; slučují oba cíle, svobodu volby a schopnost štěstí, milý čtenáři, milá čtenářko, abyste získali moc dělat to, co opravdu se svých nejnvtitnějších inklinací chcete, abyste za jakýchkoliv vnějších událostí dokázali žít šťastně.

Když teď pohlédneme zpět na všechny naše poznatky a nácvičky, lehko vyvstane otázka, co z toho je to nejdůležitější. Tuto otázku může zodpovědět jedině každý sám pro sebe – i tak se bude odpověď měnit podle toho, kde se právě ve svém životě ocitáme a jak zrovna vidíme skutečnost. Kdyby nás někdo nutil k tomu, abychom všechny pojmy seřadili v myšlení, vznikl by systém teorie o strategiích dhammy. K čemu by to ale bylo? Jakoby teorie a systémy byly

obšťastňující nebo moudré! Takže se vraťme k otázce, co je ze strategií dhammy nejdůležitější, a pokusme se vyzvednout ty principy, jež jsou ústřední pro praxi. Když se takto zamyslíme nad strategiemi dhammy, vyvstanou nám dva motivy, které prolínají celou naší knihou: *moudrý vztah ke skutečnosti a upřímně otevřená radost.*

Chci vás na závěr, milá čtenářko, milý čtenáři, opět pozvat k experimentu, v němž porovnáte výskyt „skutečnostní zakotvenosti“ a „radostné otevřenosti“ v prožívání dvou zkoumaných osob. Zpřítomněte si dvě přibližně stejné problematické situace, které se skutečně udály, přičemž jedna z nich se stala osobě bez jakékoliv znalosti strategií dhammy a druhá se stala osobě, která se jistou dobu ve strategiích dhammy již cvičila. Abychom splnili všechna metodická kritéria vědeckého experimentu, vyberte jako tu osobu, která se vyzná ve strategiích dhammy, sebe sama, jak na tom nyní jste. Jako osobu neznalou strategií dhammy, s níž budete porovnávat, vyberte sebe sama, jak jste na tom byli, než jste začali praktikovat strategie dhammy.⁸⁷ Jako kritéria pro hodnocení „skutečnostní zakotvenosti“ vám mají sloužit změny v tom, jak celostně, jak důkladně, jak svobodně od předsudků obě porovnávané osoby experimentální situaci prožívaly – jinými slovy, do jaké míry použily moudré pojmání (*joniso-manasikára*). Jako kritéria pro hodnocení „radostné otevřenosti“ vám poslouží, do jaké míry byl přítomen radostný zájem (*píti*) o inovační řešení a zvýšení vlastních kompetencí, dále kolik energie mobilizovala tato radost z výzvy vzdát se lpění na „dobře zaběhnutých opakováních“. Dejte

⁸⁷ Ačkoliv tento metodologický design experimentu může vzbudit pobavenost, jakoby se jednalo o žert, je ve skutečnosti vědecktější než mnohé experimenty, na kterých staví vědy o člověku, jež jsou přednášeny na našich univerzitách. I v oblasti takzvaných exaktních přírodovědeckých disciplin pracují výzkumníci jedině s pozorováním toho, co v jejich vědomí vyvolají pozorované události; na základě těchto vlastních (a často nekriticky přejatých cizích) introspekci, formulují údaje (data) a výroky (teorémy). Výzkumníci a vědci, kteří nejsou schopni reflektovat své poznávací procesy a nemají příliš vysokou inteligenci, často předstírají, že data „sbírají“ (jako by to byly brambory!), načež používají počítače s komplikovanými programy statistického vyhodnocování, aby odvedli pozornost od pochybných zdrojů svých dat. Postupy výzkumu některých vědců lze přirovnat k chování učitelů, když bez velkého uvažování dávají svým žákům známky (data), které pak pro pedagogické závěry (teorémy) na počítači vyhodnocují s přesností na dvě či tři desetinná místa. Ať je tomu jakkoliv, musíme připustit, že důsledky masových vědeckých výpočtů mají působivější dopad než výsledky osobní kreativity. Darujte si pár minut času pro přemýšlení o dvou příkladech: o bumerangu a atomové bombě.

si na čas, milá čtenářko, milý čtenáři, tento experiment, který je pro vás osobně významnější než všechny ostatní vědecké experimenty, provést s vychutnáním vašeho vědění v pohodě a klidu.



Pro vyhodnocení a reflektování našeho experimentu lze dle potřeby použít technické pojmy a metody abhidhammy, které jsme si osvojili. Následující výklad vám má být podporou pro aktivaci vašich kompetencí a otevření vaší prožitkovou pokladnici paradigmat a chvatů. Podíváme se tedy nejprve krátce na to nejdůležitější, co nám v problematické situaci přináší „skutečnostní zakotvenost“ a jak prožíváme „radostnou otevřenost“ při řešení a tvoření toho, co vede ke štěstí. Na konec se krátce podíváme na kotvení a moudré pojmání neproblematických situací.

Moudré pojmání (*joniso-manasikára*) je důkladné a celostní. Důkladnost známe z praxe kotvení v tělesné skutečnosti a z rozboru zdánlivě kompaktních komplexů emocí a nálad, jakož i z poznávání jejich motivačních kořenů. Důkladnost jsme nacvičovali při rozkládání věcí a událostí do jejich součástí, při prožívání jejich pomíjivosti a při rozlišování mezi slovem a skutečností. Proto na nás teď už neudělá žádný ohromující dojem, když se něco prezentuje jako obrovské, trvalé, úchvatné nebo mnohoslibné; také se nepoddáme žádnému abstraktnímu přemlouvání, čistě logickému, globálnímu či stranic-kému přesvědčování. Nacvičili jsme jak moudře pojímat skutečnost ve všech jejích aspektech, všem částem věnovat všímavost a jejich skutečné – tedy nikoliv pouhou příbuzností pojmů dané – souvislosti a podmíněnosti zaznamenat. V tom spočívá celostnost moudrého pojmání (*joniso-manasikára*). Moudré pojmání používá jako matice poznání (*jonī*) jen všeobjímající paradigmata, která nevytěsňují jisté aspekty, které neodpovídají předpojatým teoriím. Moudré pojmání přihlíží k etickému aspektu každé události, zohledňuje tedy její význam pro prožívání štěstí a emancipace.

Nejpodrobněji objasněno a nacvičeno bylo paradigma podmíněného vznikání (*patičča-samuppáda*), které splňuje všechny požadavky důkladnosti a celostnosti. Důkladné a celostní pojmání se provádí za účelem překonání poznaných opakování utrpení a pro otevření cesty ke svobodě od utrpení. Existuje totiž více cest z kruhu podmíněného vznikání utrpení. V naší knize jsme se dosud cíleně věnovali jenom těm, které jsou upotřebitelné v každodenním užívání strategií dhammy. Ta cesta z kruhu ven, která je znázorněna v *Diagramu 4* na str. ##, spočívá v tom, že kdykoliv je to možné, chráníme volně plynoucí prožívání (*vedaná*) před zašpiněním či blokováním chtivostí nebo nenávistí. Různé formace chtivosti a nenávisti, které jsou výrazem pudové žádosti (*tanhá*), jsme se naučili krotit střezáním bran smyslů a přetvářením neblahodárných procesů. Nacvičovali jsme čtyři magické dráhy moci a objevovali na nich emancipační záměr, vůli ke svobodě, jako alternativu k puzení žádostí. Takže máme k dispozici prostředky k oslabování formací přinášejících utrpení a ke stupňování své moci pro svobodná rozhodnutí.

Strategie moci nejsou ani postupy proti ostatním osobám, ani techniky ovládnání a měnění okolního světa; cílí vskutku ke stupňování moci nad sebou samým a k nezávislosti na vnější determinaci. Tento cíl je uskutečňován tím, že kultivujeme důvěru (*saddhá*) ve vlastní kompetence, zastavujeme zlé vlivy (*ásava*) a rozšiřujeme svoji svobodu emancipační volby. K tomu používáme cvičení *satipatthána-vipassaná*. Ty jsou metodami analytického proniknutí podmínek utrpení a transcendování oblastí utrpení. Z technického hlediska se u nich jedná o postupy čištění mysli, o prokouknutí programů, které přinášejí utrpení, a rozpuštění těch programových elementů, které jsou spojeny s chtivostí nebo nenávistí – až po „pro-kouknutí“ či „roz-vidění“ (*vi-passati*) vědomí a vztahu mysl-tělo (*náma-rúpa*). To vede k úplnému překonání příčin utrpení, k probuzení.

Takovéto překonání utrpení meditativním rozpuštěním jeho podmínek je však výsledkem až teprve velmi pokročilé praxe, která předpokládá mistrovství v moudrém pojmání (*joniso-manasikára*) a prožitkovém průzkumu (*vímamsá*) jak v každodenním životě, tak v metodické meditaci. Takovéto překonání dozrává jen pomalu v meditaci *vipassaná* jako plod opakovaného vhledu do podmíněnosti.

Prožitím zřetelně poznáme, že jen to trpí, co podléhá poruchám

a chorobám, co se rozpadá a umírá, co jako individuuum vznikne, zrodí se. Prožitím zřetelně poznáme, že podmínky pro utrpení a umírání každé bytosti, každého útvaru, každého vědomí jsou obsaženy v jeho zrození. Takto postupně získáváme vhled do všech článků podmíněnosti v paradigmatu *patičča-samuppáda* (viz *Diagram 10*).

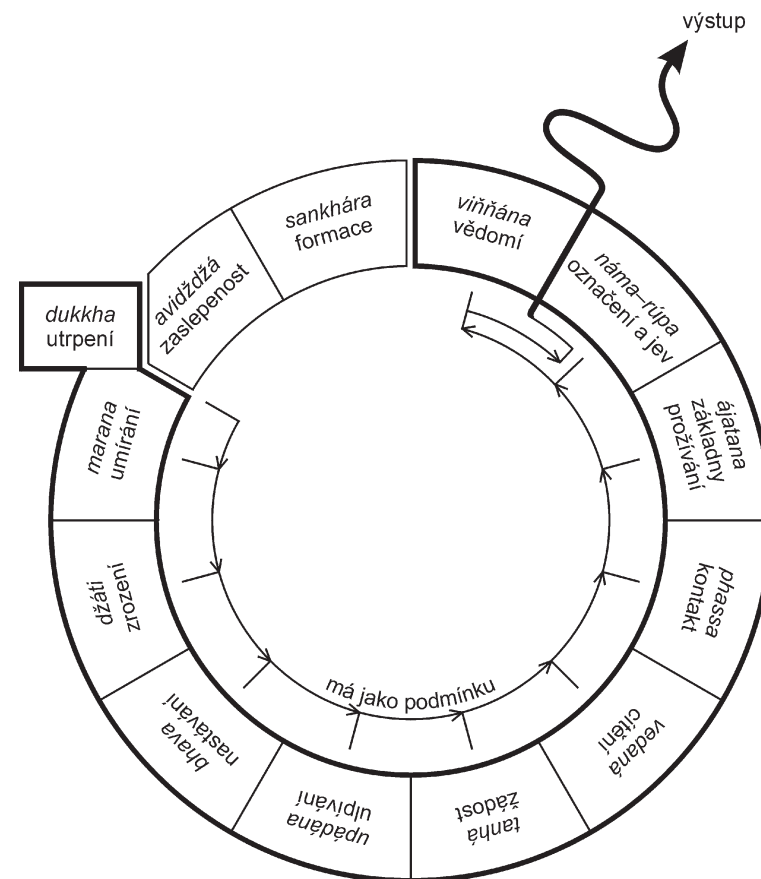


Diagram 10: Meditační proniknutí podmíněného vznikání.

Meditativně prozkoumáme podmíněné vznikání utrpení pozpátku, až získáme prožitkové poznání vzájemné podmíněnosti individuálního vědomí (*viññána*) a spojení mysl-tělo (*nāma-rūpa*). Pojmeme-li moudře tuto vzájemnou podmíněnost, můžeme ji v důsledku toho transcendovat. Takovéto transcendování jednou provždy sesadí z trůnu ignoranci (*avidžžá*) a jí podmiňované formace. Tím prolomíme kruh podmíněného vznikání a zvítězíme nad umíráním. Dokud však neprožijeme tuto jistotu vlastním uskutečněním, zůstává pro nás tento meditativní výstup z kruhu jen hypotézou – sice takovou hypotézou, vůči níž můžeme mít důvěru (*saddhá*), protože nám jsou známy kroky k jejímu potvrzení. Tento výstup sestává v principu z moudrého pojmání utrpení (*dukkha*) a z kultivování důvěry v osvědčené emancipační kroky.⁸⁸

Moudré pojmání utrpení a nárůst důvěry ve vlastní kompetence až po získání jistoty, která umožňuje emancipační rozvoj radosti – to jsou základní podmínky pro opravdové osvobození. Všechny strategie dhammy popsané v naší knize, byly vybrány tak, aby vás, milá čtenářko, milý čtenáři, vyzbrojily konkrétními postupy, které vám otvírají cestu ke štěstí uskutečnitelnému v každodenním životě.

Dhamma je cesta, která postupně vede k tomu nejjemnějšímu štěstí nibbány, prožívanému zde a nyní. Cestu dhammy pojmáme nejprve jako výstup z oblastí, v nichž jsme vystaveni utrpení. Tento výstup objasňujeme pomocí paradigmat, která se během více než dvaceti let osvědčila též v psychoterapii a stala se základem pro vznik satiterapie. V psychoterapii se však celý postup omezuje na konkrétní témata utrpení, s nimiž pacient přichází, a terapeutické cíle jsou určovány pacientem. Postupy meditace a cíle dhammy nejsou však určovány jen tématy utrpení, takže je možné používat ta samá paradigma jako prostředky emancipačního usilování o šťastný život a zvyšování životního standardu. Zcela konkrétně musí být člověk schopen pou-

⁸⁸ Kroky moudrého pojmání, prožitkového proniknutí a průzkumu podmíněnosti v kruhu utrpení, kterými vytváříme podmínky pro nárůst důvěry, radosti a dalších článků vznikání svobody, jsou paradigmaticky uvedeny v kapitole Nidána-Samjutta sbírky Samjutta-Nikája. Je nutno zdůraznit, že zde nejde o pojmy filozofie či teoretického vědění, nýbrž o kroky dovedností praxe, jejíž skutečnosti lze empiricky zkoumat, jak ukazuje Beatrice Vogt Frýba a Mirko Frýba v monografii Slabbata - Virtuous Performance: The Empirical Basis for the Science of Buddhist Psychology, Sri Lanka Journal of Buddhist Studies, Vol. III, 1991, str. 71-104.

žít matici podmíněného vznikání *patičča-samuppáda* pro pojmání každodenních událostí a prostředky metodické meditace rozvíjet energetizující radost (*pīti*).

Při samostatném tvoření strategií dhammy je nejdůležitější udržovat vyrovnanost mezi moudrým pojmáním utrpení a meditativním pěstováním radosti. Bez kompetentního vedení znalcem abhidhammy a bez jeho ušlechtilého přátelství (*kaljána-mittatá*) se totiž může stát, že přeženeme jeden ze dvou extrémů malomyslnosti, která vydvihuje všudypřítomné utrpení, anebo bujnosti, která je unášena úspěchem v rozvíjení meditační radosti.

Všechny potřebné chvaty a poznatky jsou vám v této knize již k dispozici. Jediné, co ještě potřebujete, je metaprogram pro rozvržení strategie podmíněného vznikání svobody. Tento metaprogram je v *Diagramu 11* na stránkách ## rozvržen tak, že je vlevo dole znázorněno moudré pojmání utrpení a vpravo nahoře stupně rozvíjení emancipačního štěstí.

Moudré pojmání (*joniso-manasikára*), jež jsme prakticky nacvičovali již v první kapitole jako postup emancipační moudrosti (*paññá*), se zde provádí v následujících krocích:

1. Na podkladě událostí, které jsme prožili jako nepříjemné, neuspokojivé a podřízené utrpení (*dukkha*), chápeme příčiny utrpení, které spočívají ve znetvoření skutečnosti zaslepeností (*avidžžá*) a frustrovanou žádostí (*tanhá*).
2. V návaznosti na to si zpřítomníme paradigma čtyř ušlechtilých pravd (viz str. ##) a tím též své vlastní emancipační kompetence.
3. Při opakovaném reflektování neuspokojivé události se snažíme vidět ji celostně a především též nezanedbávat svůj vlastní subjektivní podíl na ní. K tomu používáme paradigma podmíněného vznikání.
4. Jakmile dokážeme událost pojmout maticí podmíněného vznikání, jsme schopni vidět v souhře jejích jednotlivých částí důsledky předchozích formací karmy a zaslepenosti, která je podmínila. Vidíme též opakování podobných událostí, poznáváme, jak je jejich (znovu-)zrozování podmíněno lpěním a nastáváním, jež je obsaženo již v událostech předchozích.
5. Po takto celostním průzkumu opakování cíleně vypreparujeme podmíněnosti zrození (vzniku) a skutečnou nutnost, s níž pod-

léhá vše zrozené poruchám a končí rozpadem a umíráním. Co vzniklo, umřelo a nebylo moudře pojato, to vede k pokračování stejné zaslepenosti (*avidžžá*) a nechává vzniknout formace (*sankhára*), které opakovaně podmiňují podobné utrpení.

V těchto pěti krocích je tedy utrpení moudře pojato. Jakmile se nám toto zdařilo, tak je už připravena možnost klíčového prožitku podmíněného vznikání svobody. Tento klíč k výstupu z kruhu podmíněného vznikání utrpení spočívá v tom, že *nenecháme jen tak umřít* ještě jednou událost, podobně jako jí předchozí vedoucí k utrpení, aniž bychom *využili zrození jako výhodnou podmínku pro prožitkově*

proniknutí a překonání utrpení. Takto může nabídnout zrození každé události, každé bytosti – tedy i naše vlastní zrození – skvělé předpoklady pro emancipaci.

Už neumírat znovu do té samé zaslepenosti, už se znovu nerodit do podobně utrpením pokaženého vědomí! Namísto toho: *Dukkha* pojmát moudře tak, aby bylo možné se nasměrovat na *saddhá*, důvěru, propustnost, jistotu, že jsme na dobré cestě dhammy. A to je klíčový prožitek, jehož nelze dosáhnout pouhým myšlením. Toto se nedá konstruovat pojmově, toto se musí vyvinout z moudrého pojmání, prožitkově dozrát. Prohlédněte si teď, milý čtenáři, milá čtenářko, ještě jednou pozorně *Diagram 11*.

Na levé straně *Diagramu 11* se nalézá kruh utrpení, který nás dokáže – pokud je ve své celosti moudře pojato jako *dukkha* – vynést na vyšší úroveň prožívání, na niž se rozvíjí podmíněné vznikání emancipace neboli osvobození.

Na pravé straně *Diagramu 11* je znázorněno vlastní podmíněné vznikání emancipace. Prohlédněte si teď ty jednotlivé vztahy podmíněnosti. Nejprve si všimněme, že emancipace, o niž nám vlastně jde, je předposledním cílem a nejvýše, ještě nad osvobozením, je poznání nezávislosti. Emancipace je totiž takovou svobodou, které si jsme vědomi: Vím, že jsem nezávislý, že pudy vyhasly, že všechny vlivy ustaly. Tak je vůle svobodná. Když je emancipace dokonána, je poznána

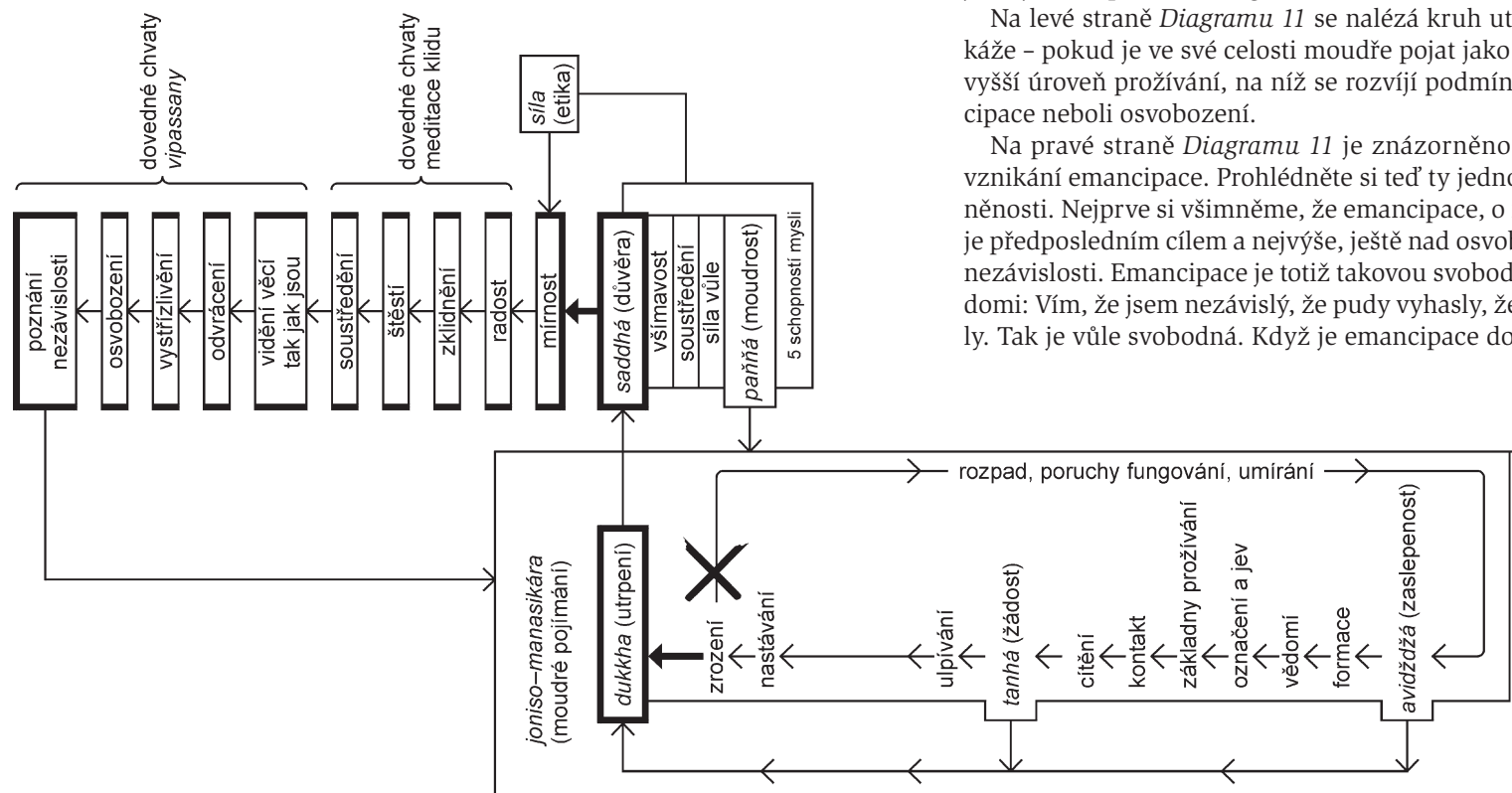


Diagram 11: Podmíněné vznikání svobody.

svoboda (*ásava-khaja-ňána*, doslovně: vědění o úbytu vlivů). Toto poznání nezávislosti je však zcela dokonalé teprve u plně probuzeného Buddhy nebo arahata, neboť teprve u nich zmizí bezezbytku všechny pudy a vlivy při úplném osvícení (*sammá-sambodhi*). Bojovník nebo bojovnice za svobodu na stezce zření nebo stezce moci poznává svá vítězství postupně – i když už zvítězí nad některými nepřáteli emancipace, podléhá občas i nadále některým vlivům. Míra nezávislosti a prožitkového poznání emancipace určuje tedy rozsah osvobození.

Osvobození (*vimutti*) je podmíněno vystřízlivěním (*virága*). Vystřízlivění je přestáním žádosti, ustáním puzení, „rozčarováním z marnivého šílení“ říká *Visuddhi-Magga* (PTS, str. 294). Při úplném probuzení přestává pak i ta nejjemnější žádost po osvícení. Probuzení není tedy jen ustáním žádosti, nýbrž nakonec též ustáním ustávání.

Vystřízlivění je podmíněno odvrácením (*nibbidá*). Odvrácením od utrpení jsme se na stránkách ##-## podrobně zabývali jakožto cvičením *satipatthána-vipassaná*.

Odvrácení je podmíněno viděním věcí tak jak jsou (*jathá-bhúta-ňána-dassana*). Když vím s prožitkovou jistotou, které věci vedou k utrpení, tak je nechám jít, opouštím je, odvracím se a otvírám se pro to, co je bez utrpení. Takovéto na emancipaci orientované „vědoucí vidění“ je tou nejdůležitější úlohou všech cvičení meditace *vipassaná*.

Vidění věcí tak jak jsou je podmíněno soustředěním (*samádhi*), neboť jedině soustředěné prožívání je volné od vyrušení a může tudíž důkladně přímo prozkoumat právě pojatý jev. Takovéto prožitkově poznávající přímé vidění nemá jako předmět – na rozdíl od některých technik soustředění – žádnou představu (*nimitta*); je přímým viděním skutečných procesů mysli a těla (*náma-rúpa*). Zde je přechod od praxe soustředění k metodickému provádění *satipatthána-vipassaná*.

Soustředění je podmíněno štěstím (*sukha*). Štěstí zde znamená příjemné cítění pohody a šťastnou spokojenost z úspěchu meditačního cvičení. Je to štěstí ukojenosti, kterou se hledání dalších obsahů vědomí stává zbytečným a všechny tendence mysli se uklidňují. Vyrovnaně plynoucí prožívání se zintenzivňuje v tom, co je a jak to je, mysl je tedy usebraná ve štěstí.

Štěstí je podmíněno zklidněním (*passaddhi*). Je to dvojí zklidnění po výškovém letu extatické rozkoše: zklidnění těla (*kája-passaddhi*),

jež je volné od všech napětí, křečí a nerovnoměrností, a zklidnění vědomí (*čitta-passaddhi*), jež se vyznačuje bdělostí, pohyblivostí a poddajností mysli. Takovéto zklidnění se nedá udělat, dochází k němu jakožto vedlejšímu produktu úspěšně pokročilého soustředění.

Zklidnění je podmíněno radostí (*píti*). Z toho je opět jasné, že pro podmíněné vznikání svobody musí být k dispozici vysoký potenciál energie. Takové energií nabitě zklidnění vzniká z harmonizace radostných hnutí, která jsou nejprve extaticky stupňována, pak zjemňována a harmonizována – tím jsme se podrobně zabývali v první a třetí kapitole. Dvojí emancipační zklidnění je podmíněno zjemněním extatické radosti, je transcendováním extáze.

Radost je podmíněna mírností (*pámodžžá*). Tato zvnitřněná mírnost se vyznačuje nepřítomností jakýchkoliv výčitek svědomí a jakéhokoliv sebekárání, protože víme, že plníme etická rozhodnutí *síla*. Máme subjektivní bezvadně spolehlivou výchozí základnu pro suverénní postavení ve svém psychotopu, jakož i zcela harmonizované vnitřní energetické hospodaření. To je na straně jedné výsledkem používání strategií dhammy v každodenním životě, na straně druhé to však vyžaduje vědomé používání paradigmát moudrosti (*paññá*) dobré nauky, jež jsou systematizovány v abhidhammě. *Pámodžžá* je uvolněnou radostnou spokojeností ve vědomí každodenního života, které je prosté chtivosti, nenávisti, strnulosti, neklidu a pochybovačnosti, čímž umožňuje bezproblémové rozvíjení intenzivnějších stupňů radosti.

Mírnost je podmíněna důvěrou (*saddhá*). Schopností důvěry a tím, jak se zkoušením důvěryhodnosti rozvíjí v psychickou sílu jistoty, která stabilizuje mysl a vyjasňuje její propustnost, jsme se zabývali v různých souvislostech. Působení důvěry bylo znázorněno v přírovnáních k prostředku čistícímu vodu, k odvážnému muži atd. Zde si jen ještě jednou připomeňme, že důvěru v emancipační nauku lze dovést k dokonalosti jen v rovnováze s ostatními psychickými silami.

Důvěra je podmíněna moudrým pojmáním (*joniso-manasikára*) všeho neuspokojivého jako *dukkha*. Moudré pojmání, které umožňuje zachycením společné charakteristiky transcendovat to, co je vystaveno utrpení, je dovedným chvatem moudrosti (*paññá*). Je to akt prožitkového poznání, který kromě moudrosti vyžaduje souhru sil vůle, soustředění, důvěry a vše harmonizující všímavosti. Tato

souhra je v *Diagramu 11* znázorněna v místě, kde se na regulérní kruh podmíněného vznikání napojuje možnost podmíněného vznikání svobody.



Štěstí lze žít; štěstí nelze ani teoreticky vymyslet, ani technicky vytvořit. Umění žít šťastně spočívá v tom, že máme svobodu připustit štěstí u sebe sama a u druhých. Čím lépe se daří lidem okolo mne, tím lepší jsou vnější podmínky pro to, aby se dobře dařilo i mně. Mé štěstí však není podmíněno jen tím, co je dáno venku. Kvalita mého života je určena především mojí vnitřní schopností prožívat šťastně. Schopnost žít šťastně je úspěchem lidské zralosti, kterou prožíváme jako osobní moc. Tato moc nám dává svobodu od vnějších omezení a svobodu k vlastnímu tvoření vnitřních i vnějších předpokladů, z nichž můžeme dělat podmínky pro štěstí. Štěstí samo ale nelze udělat, můžeme ho – jakožto plod blahodárného jednání – jediné nechávat vzniknout. Podmínky pro emancipační způsob života, který je naplněn štěstím, vytváříme užíváním strategií dhammy v každodenních situacích a v meditaci. Oboje lze spojit v životní praxi, která je řízená sebeurčením a využívá integrační principy paradigmatu podmíněného vznikání svobody, podrobně vysvětleném v závěru této knihy. Emancipační životní praxe nám dává moc k účinné angažovanosti politické, ke kulturně významné tvorbě a k podílení se na ostatních společensky uznávaných aktivitách. Avšak ta největší moc spočívá v tom, že máme přehled o svém vlastním prožívání a neztrácíme se v rozmanitosti. I všechny ty rozmanité strategie dhammy mají jeden jediný jednoduchý cíl: najít důvěru v sebe sama tak, abychom dokázali žít šťastně. Žít šťastně je jednoduché. Strategie dhammy dávají svobodu šťastně žít.

Dodatek A: ZÁKLADNÍ POJMY

Praktické užívání abhidhammy v každodenním životě předpokládá dobrou znalost následujících šesti základních pojmů:

- A. *Síla* je spolehlivá subjektivní *základna* a *východisko* všech strategií. Dává nám *oporu a ochranu* při pronikání do neznáma a při experimentování s novým. *Síla* se prakticky nacvičuje jako *seberegulace* dle principů emancipační *etiky*.
- B. *Moudré pojmání* (*joniso-manasikára*) se nacvičuje jako technika celostního poznání a metodické rozvíjení psychických dovedností. Moudré pojmání používá *matice* (*joní, mátika*), kterými se dle etických kritérií (dovedně blahodárné versus nedovedně vedoucí k utrpení) prozkoumává souvislost události a zakotvenost prožívání ve skutečnosti (*jathá-bhúta*).
- C. *Všímavě jasné vědění* (*sampadžaňña*) o aktuální oblasti prožívání (*gočara*), jakož i o vhodnosti a účelu (*attha*) aktů pojmání a jednání, slouží metodice kultivování mysli a smysluplnému utváření způsobu života.
- D. *Čtyři podklady všímavosti* (*satipathána*) nám umožňují rozčlenit nepřehlednou rozmanitost světa do čtyř oblastí prožívání, jež lze pak zvládat a transcendovat. Každý prožitek lze meditačně vidět přiřazen jedné ze čtyř oblastí: 1. tělesné prožívání (*kája*), 2. cítění (*vedaná*), 3. stavy mysli (*čitta*), 4. předměty prožívání (*dhammá*).
- E. *Pět psychických sil* (*bala*) jsou meditačně vysoce rozvinuté schopnosti *důvěry* (*saddhá*), *moudrosti* (*pañňá*), *vůle* (*virija*), *soustředění* (*samádhi*) a *všímavosti* (*sati*), jejichž zárodky jsou v mysli každého člověka. Rozvíjení těchto sil je důležitým předpokladem pro překonání všech vnějších i vnitřních forem útisku, potlačování a křivení skutečnosti – tyto síly řídí emancipovaný život.
- F. *Podmíněné vznikání* (*patičča-samuppáda*) je základní paradigma abhidhammy. Prožitkové poznání podmíněného vznikání utrpení nám umožňuje prorazit kruh opakovaného utrpení a transcendováním z něj vystoupit. Poznání podmínek štěstí dává životu orientaci a smysl.

Dodatek B: KOTVENÍ V PROŽÍVANÉ SKUTEČNOSTI

Umění žít šťastně dle psychologie abhidhammy se stalo v devadesátých letech dvacátého století předmětem vysokoškolské výuky i v České republice. Na standardní přednášku *Psychologie zvládnání života*, kterou autor poprvé nabídl na Univerzitě Karlově v Praze 1991 a v následujících letech pak pravidelně prováděl na Masarykově univerzitě v Brně a na Univerzitě Palackého v Olomouci, navazoval seminář uváděný následujícím textem:

Náš trénink zde v semináři *Zvládnání života podle abhidhammy* začínáme při každém setkání krátkým rituálem, v němž si vždy nejprve uvědomíme své zakotvení v prožívané skutečnosti. Východiskem naší práce tady ve skupině je vědomí toho, že většina lidí „nemá všech pět pohromadě“, a že „nevědí, co chtějí“, „nevědí, čím jsou“, ...

Málokdo se nad těmito fakty zamyslí a ještě méně je těch, kdo u sebe dovedou zjednat nápravu. Totiž jedině každý sám u sebe může udělat něco proto, aby zintegroval svých pět smyslů a zjistil, co chce.

„Mít všech pět pohromadě“, jak tomuto idiomu rozumějí i v německy mluvícím světě, nebo „být při smyslech“, jak se to samé vyjádří anglicky, je v našem úzu otázkou zakotvení v tělesně prožívané skutečnosti.

Jsou čtyři různé roviny skutečnosti a my tudíž praktikujeme čtvero zakotvení. Vycházíme přitom ze zakotvení v tělesně prožívané skutečnosti, v té skutečnosti, již bezprostředně prožíváme pomocí svých pěti smyslů. Toto uzemnění je prvním a nejdůležitějším zakotvením.

Druhým zakotvením je zakotvení v cíli, který si klademe, a v jeho smyslu. Toto druhé zakotvení provádíme tak, že si necháme vybavit, co nás napadá na otázky: „Co chci?“, „Co chci v životě vůbec?“, „A co chci právě tady, v této místnosti, na tomto dnešním sezení?“, „Co znamená tato událost v kontextu mého života?“, „A smysl toho, co dělám tady?“, „Proč jsem sem přišel, proč jsem sem přišla?“

Pro kompetentní zvládnání života je nutným předpokladem jednak zakotvení v tělesné skutečnosti, tedy naše orientace zde a nyní pomocí pěti smyslů, jednak zakotvení ve smyslu budoucích cílů, které jsme schopni si zde a nyní vytýčit ve své mysli.

Třetím zakotvením je zakotvení v nosných mezilidských vztazích. Jde o ty vztahy k druhým lidem, které prožíváme bezprostředně srdečně – a pokud tomu tak je, od srdce (gesto levé ruky) – k lidem, které známe a kteří jsou nám sympatičtí. Ale také k lidem, se kterými máme problémy, se kterými se můžeme opravdu někdy i pohádat. To je to třetí zakotvení v mezilidských vztazích.

To čtvrté zakotvení je institucionální. „Kam jsem se zapsal?“, „Do kterého ročníku?“, „Na kterou universitu jsem se imatrikuloval?“, „Do které partaje?“, „Do které církve jsem se zapsal?“, a tak podobně. To je institucionální zakotvení, zakotvení určované, definované institucemi, v jejichž rámci děláme, co děláme. Každá instituce vysvětluje skutečnost jiným věděním za jinými účely. Co tu děláme, celé to studování na universitě, to není totéž, jako kdybychom „to samé“ dělali třeba v kostele.

Takže toto čtvero zakotvení kultivujeme osvědčenou metodou abhidhamma. No a já předvedu dnes pro nové účastníky základní techniku, a sice tím způsobem, že ji budu sám provádět, komentovat co dělám, a každý si to zkusí dělat zároveň se mnou. Je to meditativní cvičení, v němž nám ale nejde ani o relaxaci, o uvolnění, ani o to, abychom se do něčeho „vmeditovali“, něco si namlouvali, něco si autohypnoticky navozovali. Jde čistě jenom o to, abychom používali svoji mysl ve funkci všímavosti. A sice touto všímavostí budeme doprovázet svou pozornost, kterou budeme cílevědomě zaměřovat na pět smyslových modalit prožívání, tedy na jeden smyslový kanál po druhém.

Nejprve si upravíme výchozí situaci, tu základní situaci, v níž zakotvování budeme dělat. Tady je naše chráněné pracoviště. Pokud by někdo klepal na dveře, tak ho necháme, ať počká, až my dokončíme toto naše cvičení, teprve potom se půjdeme podívat. Takže si i časově zajistíme chráněný prostor.

A v tomto chráněném prostoru nyní zaujímám tělesně optimální pozici. Sedím pohodlně tak, že mám obě chodidla na zemi (účastníci sedí na židličkách), neopírám se, sedím zpříma. Chci teď najít optimum

mezi tělesným napětím a uvolněním. Do optima napětí – uvolnění se dostanu lépe z toho napětí. Takže se napnu, vzpažím a natáhnou i ruce, podívám se nahoru ... a opravdu se silně napnu ... Trup zůstává napjatý, ale ruce skládám uvolněně do klína, jednu do druhé, nekřížím prsty, aby ruce byly zcela uvolněné, aby nebyl oběh krve rušen.

Sedím vypnutě – trup je napnutý, neopírám se. Ruce jsou uvolněny. No a teď pro lepší zvnitřnění zavírám oči. Se zavřenýma očima kontrolojuji, kolik napětí je zbytečně investováno pro udržení této pozice. To znamená, že se podívám, jestli mohu nechat klesnout ramena, uvolnit je, ... A uvolňuji také jakékoli napětí v zádech, v břiše, kdekoliv ...

Ale uvolňuji jenom natolik, abych se nezhroutil do nějaké pochybné pozice, abych se „nesesypal“. Kontroluju obličejové svaly, tváře, ústa jsou uvolněná, rty se lehce dotýkají ... Sedím zpřímá. Ano, sedím tady v optimálně napjaté pozici. A ještě si vyzkouším, zda jsem dobře vybalancován, vyvážen. Pohnu se půl centimetru dopředu, dozadu, doprava, doleva a vybalancuju se do stabilní polohy ...

A ještě jednou zkontroluju, zda nejsou investovány žádné zbytečné energie ve svalech. Možná, že mohu nechat ještě ramena klesnout, ... až naleznou tu opravdu nejlepší, nejvyváženější pozici ...

A nyní zaměřím svoji pozornost na dotyk svého těla s podlahou. Pokud dotyk s podlahou necítím jasně, mohu zahýbat prsty u nohou – lehce, půl milimetru, milimetr, a všímám si přitom, co prožívám, jak cítím ten dotyk s podlahou ... A potom „pohnu“ jen svou myslí a přenesu, zaměřím svou pozornost na dotyk se sedadlem ... dotyk mezi rukama ... dotyk mezi rty ... A uvědomím si celou sedící pozici ... Ano, toto je ten hmatový, taktilní smysl. Ještě jednou si tyto pohyby myslí projedu: dotyk s podlahou ... dotyk se sedadlem ... dotyk mezi rukama ... dotyk mezi rty ...

Druhým z pěti smyslů, kterého si všimnu, je chuť v ústech. A mohu třeba i zažmoulat jazykem, mohu i polknout ...

Jako třetího smyslu si teď všimnu čichu. Nasají vzduch. Jak to tu voní? ...

Čtvrtým smyslem, kterého si všimnu, je zrak. Na zlomek vteřiny pootevřu oči, jen abych uviděl světlo, stíny, barvy ... a zase oči zavřu.

Pátým smyslem, kterého si všimnu, je slyšení ... I ticho se dá slyšet.

Ano, to je těch pět smyslů, a „pohromadě“ mi je v mysli drží všímavost.

Tato všímavost mi nejen koordinuje pět smyslů, nejenom v současnosti váže dohromady informace o tom, jak právě svými pěti smysly vnímám okolní svět, ale všímavostí vůči obsahům mysli mohu vázat i časovou dimenzi. Představy spojené s minulým a představy spojené s budoucím; tedy obsahy mysli, která je vlastně šestým kanálem zpracování informace. Šestým smyslem. Mohu si na něco vzpomenout, a mohu v mysli také předjímat budoucnost.

Když si chci vytýčit cíl, ptám se: „Jaký je můj cíl?“ Položím si otázky: „Co tady chci?“, „Proč jsem tady?“, „Co chci?“. A nechám si půl minuty čas, zda mne napadne něco samo od sebe.

A mohou mne napadnout i takové věci, které nechci nikomu vyprávět. I těch si povšimnu, i když je to třeba nějaký vedlejší účel, proč tady jsem.

Ano, a to, co mne napadlo, si jako dvě, tři hesla označím, a zapamatuji. Jsem tady proto a proto, abych to a to ... Víím, co zde a nyní chci!

A ještě jednou si překontroluju, že mám všech pět pohromadě:

1. tělesný dotyk s podlahou, dotyk se sedadlem, dotyk mezi rukama, dotyk mezi rty,
2. chuť v ústech,
3. čich,
4. na okamžik zrak,
5. sluch.

A řeknu si: „Ano, mám všech pět pohromadě! Jsem zakotven v tělesně prožívané skutečnosti!“

Aniž bych se ještě hýbal, otevřu oči, a rozkoukám se. Kdo všechno tu je? Které lidské vztahy jsou mi oporou? Koho tu znám? Koho mám rád?

Kde jsem? V jaké instituci? Jak si vysvětluju, co tu dělám? Pro koho to dělám? Čí jsem?

A než provedu první pohyb, tak se pro něj rozhodnu. Nejprve si rozmyslím, co chci udělat. Pak si vybavím ideomotorickou představu toho zamýšleného pohybu – například přenesení jedné ruky ke kolenu. Představuji si, jak to bude vypadat ... pak se rozhodnu to udělat ... Pozoruju, kolik je zapotřebí napětí, kolik úsilí potřebuju, abych tu ruku pomalu zvedl ... A zvedám a pozoruju ... A nesu, nesu ruku ke kolenu a nepropasu konec akce. Dotyk.

Vyhodnotím úspěch této akce. Ano, udělal jsem, co jsem chtěl. A nyní se rozhodnu pro jakýkoli další pohyb. Víím, co chci! „Nere-

agují“ mechanicky na jakési „stimuly“. Také to není jakýmsi pudy motivované „chování“. Jednám!

Mé jednání je všímavé a z vlastního rozhodnutí. A vycházím přitom z vlastního vědění, které je zakotvené v mém prožívání, v mé vlastní vůli. A toto v prožívané skutečnosti zakotvené jednání zde nacvičuji zpočátku při zcela jednoduchých pohybech. Jednám tak, abych nikomu neublížil. Abhidhamma je právě tou metodou, podle níž se takto všímavě, systematicky a zodpovědně postupuje.

Vím, co chci. Mám jasnou představu zamýšleného jednání. Mám všech pět pohromadě – nejen v přeneseném slova smyslu. Dělam všímavě to, co chci a jak chci. A nesu za to zodpovědnost.

Seznam zobrazení:

1. kapitola

Diagram 1: Následnost typů prožívání při rozvíjení strategie

Diagram 2: Úrovně prožívání a jeho vztažení na skutečnost

Diagram 3: Kruh utrpení

Diagram 4: Základní matice podmíněného vznikání

2. kapitola:

Zobrazení 5: Polohy dynamického cvičení

4. kapitola:

Diagram 6: Proměnění poruch v pomocníky soustředění

Obrázek 7: Zakotvení ve vybraném meditačním předmětu

Diagram 8: Zaznamenávající pojmání a zvažování meditačního předmětu

5. kapitola

Diagram 9: Dynamika dráhy vedoucí k moci záměru

Diagram 10: Meditační proniknutí podmíněného vznikání

Diagram 11: Podmíněné vznikání svobody

Rejstřík páli terminologie

A

abhidhamma, eticko-psychologická teorie relativity, doslovně: vysoké (*abhi-*) Buddhovo učení (viz *dhamma*)
abhiññá, přímé vyšší vědění, prožitkové poznání
abhiññásiddhi, moc prožitkového poznání, mistrovství analytického pojmání
abhisamaja, emancipační skok (viz *samaja*)
abhisankhára, řídicí formace
abhisantápeti, vytavit ztvrdliny [mysli]
addhá, časové oblasti
adhimokkha, rozhodnutí
ádínava, nebezpečné důsledky
áhačča cetasá cīttam, ubití [pojímající] myslí [vyšším] vědomím
ahimsa, smířlivá a chránící nenásilnost
ája-kosalla, dovedné zacházení se ziskem
ájatana, základna
ajoniso, nemoudré
áju-sankhára, formace života
akkhejjá, chvaty označení, ukazatele, kognitivní jednotky (viz *upája-kosalla*)
akusala, neblahodárné, karmicky nedovedné, neetické
akusala-vitakka-sankhára, neblahodárné pojmání myšlenek
álaja-viññána, podkladové vědomí [paměti]
amanasikára, odnětí pozornosti
ánanda, blaženost (viz *pīti*)
ánápána-sati, všímání nádechu a výdechu
anattá, neosobnost
aničča, pomíjivost
anuttara sukha, nejvyšší štěstí (viz *nibbána*)
apája-kosalla, dovedné zacházení se ztrátou
appaná-samádhi, plně soustředění

arahat, oproštěný, světec nezávislý na pudech
asammoha-sampadžañña, jasné vědění o nezaslepenosti
asati-amanasikáro, ignorující postoj
ásava, pudy, zlé vlivy
ásava-khaja, zastavení pudových vlivů
ásava-khaja-ñána, vědění o zastavení vlivů
asubha, nečisté, hnusné
attá, stálé neměnné já
attha, smysl, cíl, účel
avidždžá, nevědomost, zaslepenost

B

bala, psychická síla, mohutnost myslí
bala-magga, stezka síly
bhava, nastávání
bháváná, kultivace [mysli], meditace
bhikkhu, mnich
bhúta, bytost, konkrétní prožitek
brahma-vihára, vznešené [meditační] dlení

Č

čankamana, meditace kráčení
četaná, intencionalita, volní aspekt [prožitku]
četasika, složka myslí
četo-sam-phassa-džam-vedaná, projev mentálního citění
čhanda, záměr
čhand'-iddhi-páda, magická dráha moci záměru (viz *iddhipáda*)
činteti, myšlení, přemýšlení
čitta, mysl, vědomí (viz *mano*, *viññána*)
čitta-khana, moment vědomí
čittánupassaná, sledování stavů myslí (viz *satipatthána*)
čitta-passaddhi, zklidnění vědomí
čitt'-iddh-ipáda, magická dráha moci vědomí (viz *iddhipáda*)

D

dána, štědrost, velkorysost, dávání
dánavatta, rituální obdarování
dassana-magga, stezka zření
deva, božstvo
dhamma, Buddhovo učení
dhammá (množné č.), skutečnosti, opravdu existující jevy
dhammánupassaná, sledování obsahů myslí (viz *satipatthána*)
dhátu, elementy [tělesnosti]
dukkha, utrpení
dvára, brána [smyslu]
džáti, zrod
džhána, meditační pohroužení, extáze
džhánaga, články extáze
džívita, životnost

E

ekaggatá, jednovrcholovost [mysli]
ekattarámana-nimitta, představa sjednoceného předmětu

G

gočara-sampadžañña, jasné vědění o oblasti prožívání

H

hasita, úsměv
hasituppáda-čitta, vědomí nabuzující úsměv

I

iddhi, magická schopnost, vrcholný úspěch [dovednosti]
iddhipáda, magická dráha moci
indrijesu-gutta-dvátatá, střežení bran smyslů
irijá-patha, [všímání] tělesných pozic

J

jathá-bhúta, vztaženost na konkrétní prožitky či „bytosti“
jathá-bhúta-ñána-dassana, vidění věcí tak jak jsou
jeva bjámamatte kalebare, v dosahu právě tohoto těla
joni, děloha, zdroj, původ, základ
joniso, důkladné, na základ vztažené

joniso-manasikára, důkladné pojmání, moudré uvažování

K

kája, tělesnost
kája-gatá-sati, na tělo zaměřená všímavost
kájánupassaná, sledování tělesného (viz *satipatthána*)
kája-passaddhi, zklidnění tělesného
kaljána-mittatá, uslechtilé přátelství
káma, smyslnost
káma-bhava, smysly určená existence
káma-čhanda, smyslná touha (viz *nívarana*)
káma-rága, smyslná žádostivost (viz *virága*)
kamma, volní čin (viz též *vipáka*)
karuná, soucit, spoluprožívající pochození
kasína, celost [přípravku meditace] elementu nebo barvy
kattu-kamjatá-čhanda, záměr činit, sklon vedoucí k jednání
khaniká-pīti, momentová rozkoš
khuddiká-pīti, drobná rozkoš
kilesa, nečistoty [mysli]
kosalla, dovednost
kusala, blahodárné, eticky dovedné (viz *sobhana*)
kusala-kamma-vipáka, plody eticky dobrých a dovedných činů

L

loka, psychotop, prožívaný svět osoby

M

magga, stezka
mahaggata, mohutný, rozvinutý [stav myslí]
manas (mano), mysl (viz *čitta*, *viññána*)
manasikára, pozornost, akt pojmání, zaměření myslí na předmět
manasikaroti, udělat si v myslí
mandala, disk [přípravku meditace]
maññati, přemýšlení, domnívání
mantra (manta), magická formule
marana, umírání, smrt

mátika, matice (viz *joní*)
mettá, dobrotivost, láska, přání dobra
mettá-bhāvanā, meditace dobrotivosti
moha, zaslepenost (viz *avidžžā*)
muditā, sdílená radost

N

nāma-rūpa, vztah mysl–tělo
nāma-rūpa-pariččeda, rozlišující
 proniknutí vztahu mezi poznáváním
 a poznávaným
ñāna, vědění, poznání
ñāna-dassana, zřící vědění
ñāna-dassana-visuddhi, pročištění
 vědění zřením
ñāta-pariññā, proniknutí poznání
nibbāna, nejjemnější štěstí, doslova:
 vyhasnutí ohně utrpení
nibbidā, odvrácení [od utrpení]
nīla-kasina, modrý přípravek [pro
 meditaci]
nimitta, představa
nirāmisa-pīti, nadsmyslová rozkoš,
 doslovně „bez masa“
nīvaraṇa, překážky soustředění, zátara-
 sy meditace
okkantikā-pīti, pršící rozkoš

P

paččavekkhanā, meditativní reflektování
pada-parama, poznání jen na úrovni
 slov
padhāna, úsilí, emancipační boj
padhāna-sankhāra, formace úsilí
pahāna-pariññā, překonávající prožit-
 kové proniknutí
pāmudžžā (*pāmudžžā*), radostná mír-
 nost, bez vzrušení prožívané potěšení
paññā, moudrost
papañca, svět rozmanitosti
paramatthā-dhammā, univerzálně
 platné skutečnosti
parikamma-nimitta, přípravná výchozí
 představa [v meditaci]
parikamma-samādhi, přípravné sou-
 středění
pariññā, prožitkové proniknutí
passaddhi, zklidnění [mysli i těla]
patičča-samuppāda, podmíněné vzni-
 kání

pharanā-pīti, pronikavá rozkoš
phassa, kontakt
pīti, nadšení radostného zájmu, rozkoš,
 radost

R

rūpa, tělesná forma, tělesnost

S

sabhāva-dhammā, podstatné skutečnos-
 ti, fakticky existující jevy
saddhā, důvěra, sebedůvěra, propust-
 nost myslí
samādhi, soustředění, meditační
 trénink
samaja, příznivý moment
sāmisa-pīti, smyslová rozkoš (*sāmisa*,
 doslovně „s masem“)
sammā-sambodhi, úplné osvícení, plně
 probuzení
sampadžañña, jasné vědění
samsāra, kruh utrpení
samvega, aktivující pocit nutnosti
sankhāra, formace
sankhāra-upekkhā, harmonizace všech
 formací
saññimhi samanake kalebare, tělo
 vybaveno vnímáním a myslí
sati, všímavost, nepřetržitá ostražitost
 myslí, paměť
satipatthāna, podklady všímavosti
satipatthāna-vipassanā, meditace vši-
 mavosti a vhledu
sati-sampadžañña, všímavě jasné
 vědění
sīla - *samādhi* - *paññā*, základní para-
 digma „jednání – prožívání – vědění“
sīla, etika, charakter, trénink jednání
sīlabbata, rituál, eticky dovedný sled
 jednání
sobhana-citta, krásná mysl
sotāpatti, vstupu do proudu [k osvícení]
sukha, štěstí
sukha-vihāra, dlení ve štěstí
suññatā, prázdnota [jevů]

T

tanhā, žádost, žádostivost
tapas, askeze

tarunā-pīti, jemná radost (viz
pāmudžžā)
tatra-madžžhattatā, vyrovnanost,
 harmonie
thīna-middha, strnulost a malátnost
 (viz *nīvaraṇa*)
tīraṇa-pariññā, proniknutí společné
 charakteristiky

U

ubbega, vzrušení
ubbega-pīti, pozdvihující rozkoš
uddhačča-kukkučča, nepokoj a výčitky
 (viz *nīvaraṇa*)
upačāra-samādhi, přístupové soustre-
 dění
upādāna, lpění, ulpívání
upāja-kosalla, dovednost užívání sprá-
 vných prostředků
upāja-sampada, plánovitě uskutečnění
 úmyslu
upatthāna, podklady [všímavosti]
upekkhā, vyrovnanost (cítění, formací
 atd.)

V

vačī-viññatti, verbální vyjádření
vedanā cetasika, citová složka myslí (viz
četo-sam-phassa-džam-vedanā)
vedanā, cítění, prožívání
vedanānupāsana, sledování cítění
 (viz *satipatthāna*)

vega, impuls, zrychlení
vičāra, zvažování
vičikičchā, pochybovačnost
vidhinā trajitabba, nabuzovat a rozvíjet
vīmaṃsā, moudrý průzkum, rozlišující
 prozkoumávání
vīmaṃsā-iddhi-pāda, magická dráha
 moci průzkumu (viz *iddhipāda*)
vimutti, emancipace, osvobození
viññāna, vědomí (viz *čitta*, *mano*)
viññatti, vyjádření, projev
vipāka, karmické účinky, plody, dů-
 sledky
vipassanā-upak-kilesa, znečištění či
 závady vhledu
vipphārena, působení vibrací [mysli]
virāga, vystřízlivění
virija, vůle, volní usilování
virija-iddhi-pāda, magická dráha moci
 vůle (viz *iddhipāda*)
visuddhi, čištění
vitakka, označování, zaznamenávající
 myšlenkové pojmání
vitakkanā, zaznamenávání, pojmání
vitakka-sankhāra-santhāna, usazení
 formací pojmání
vitakka-santhāna, zklidňující přetváření
 pojmání
viveka, odloučenost
vjāpāda, zlovůle (viz *nīvaraṇa*)