

Síla bdělé pozornosti

Pátrání v prostoru bdělé pozornosti
a v hlavních zdrojích její síly

Napsal

Nyanaponika Thera

Do češtiny přeložili

Dr. Bohumil Houser
Ing. Liba Pavlincová
Radka Kolečáčová

Název originálu:

***The Power of Mindfulness: An Inquiry into the Scope of Bare Attention
and the Principal Sources of Its Strenght***

Wheel Publication (Buddhist Publication Society) No. 121/122, Kandy, Sri Lanka. Poprvé vydáno v roce 1968.

(přeloženo jako výukový text pro potřebu Jóga klubu SATI v Brně)

Obsah

Úvod.....	1
Čtyři zdroje prosté pozornosti.....	4
1. Funkce úklidu a pojmenování.....	4
Úklid domácnosti mysli.....	4
Pojmenování	7
2. Nedonucovací postup.....	10
3. Zastavení a zpomalení	16
Chování	17
Klid.....	20
Vhled.....	21
Spontánnost.....	23
Zpomalení	24
Vliv prodloužené pozornosti na podvědomí, paměť a intuici	27
4. Přímost vidění	30
Síla zvyku.....	30
Asociační myšlení	34
Smysl pro naléhavost	36
Cesta k vhledu.....	38

Úvod

Je bdělá pozornost¹ skutečně silou, jak se to požaduje v nadpise tohoto eseje? Z hlediska smyslu obyčejného života to tak nevypadá. Z tohoto hlediska má pozornost dosti skromné místo mezi zdánlivě důležitějšími mentálními hodnotami, které slouží k plnění nízkých přání. Tu znamená pozornost pouze „střežit vlastní kroky“ tak, aby člověk nezakopl nebo nezmeškal příležitost při sledování vlastních cílů. Jenom někdy, v případě zvláštních úkolů a povolání, je pozornost pěstována více, ale i zde se pokládá za podřadnou a nejsou poznány její další projevy a možnosti.

Dokonce i ten, kdo se obrátí k Buddhově nauce a seznámí se jenom povrchně s různým roztríděním a záludnostmi mentálních faktorů, v nichž se pozornost objevuje, může mít sklon pokládat ji za „jednu z mnohých“ a může získat dojem, že má i zde pouze podřadné místo a je snadno překonána ve své důležitosti jinými hodnotami.

Při první úvaze má pozornost, pokud ji můžeme zosobnit, poněkud nepředpokládaný rys. Mentální hodnoty jako je oddanost, energičnost, představivost nebo inteligence, jsou ve srovnání s ní jistě „vlastnosti více zabarvené osobností“, činí bezprostřední a silný dojem na lidi nejisté. Na druhé straně má pozornost nevtíravou podstatu. Její ctnosti září dovnitř a v obyčejném životě přechází většina z nich do jiných mentálních hodnot, které obvykle dostávají celé ocenění.

Musíme ji dobře znát a seznamovat se s ní, dříve než můžeme ocenit její hodnotu a tichý pronikající vliv. Bdělou pozornost získáme zvolna a svobodně a jejím denním úkolem je dosti všední podstata. Ale z místa, kde se zachytí, ji není možné snadno vyloučit a na půdě, kterou pokrývá, nám získá pravé mistrovství.

Mentální hodnoty takové podstaty jsou, podobně jako lidé stejného typu, často přehlížené nebo nedocenené. V případě pozornosti to vyžadovalo génia jako Buddhu, aby byl objeven „skrytý talent“ ve skromném oděvu a mohla být rozvinuta velká zděděná síla plodného semene. Vidět sílu zdánlivě malého je opravdu znakem génia. Skutečně zde nastává, že to, co je malé, se stane velkým. Dochází k přehodnocení hodnot. Standard velikosti a malosti se změní. Pozornost se nám mistrovskou myslí Buddhy odhalí jako Archimedův bod, odkud je velká, otáčející se hmota světského utrpení odlehčena ze svého dvojitého zakotvení v nevědomosti a žádostivosti.

¹ angl.: *mindfulness*

Buddha hovořil o síle bdělé pozornosti velmi důrazným způsobem:

Bdělou pozornost prohlašuji za všenápomocnou.

(Samyutta, 46:59)

Bdělou pozorností lze ovládnout všechno.

(Anguttara, 8:83)

A dále slavný a důrazný výrok otevírající a uzavírající *Satipatthana Suttu*, rozpravu o základech bdělé pozornosti:

Jedinou cestou, mnichové, pro očištění bytosti, pro překonání utrpení a nářku, pro zničení bolesti a zármutku, pro dosažení správné cesty nirvány, jsou čtyři základy bdělé pozornosti².

Jestliže je uvědomění nebo pozornost v obyčejném životě zaměřena na nějaký předmět, zřídka kdy je udržována dosti dlouho, aby mohlo vzniknout pravdivé pozorování. Bezprostředně po ní obvykle následuje citová reakce, rozlišující myšlení, úvaha či účelové jednání. I v životě a myšlení ovládaném Buddhovou naukou bývá pozornost (*sati*) spojena s jasným porozuměním (*sampajanna*) správnému účelu, vhodnosti dané činnosti a jinými úvahami. Její pravá povaha je tedy opět zastřena. Chceme-li odhalit potenciální *sílu* bdělé pozornosti jako takovou, musíme ji pochopit a uvážlivě rozvíjet v její základní, ryzí podobě, kterou nazveme *prostou pozorností*³.

Prostou pozorností rozumíme jasnou a soustředěnou bdělost k tomu, co se s námi a v nás v jednotlivých okamžicích vnímání ve skutečnosti odehrává. „Prostá“ se nazývá proto, že se věnuje prostým skutečnostem vjemu, aniž by na něj reagovala činem, slovem nebo myšlením. Obvykle je tento čistě receptivní stav mysli pouze krátkou fází myšlenkového procesu, kterého jsme si sotva vědomi. Avšak v metodickém rozvíjení pozornosti, které odhaluje její latentní síly, udržujeme prostou pozornost tak dlouho, jak to dovolí síla našeho soustředění. Prostá pozornost je klíčem k meditační praxi *satipatány*, otevírá dveře ke zvládnutí mysli a konečnému osvobození.

Prostou pozornost lze rozvíjet dvojím způsobem:

1. metodickou meditační praxí s vybranými objekty

² pozornost k tělu; k pocitům; k mysli; k předmětům mysli

³ angl.: *bare attention*

2. metodou s praktickým využitím, aplikovanou na běžné denní události, spolu s všeobecnou pozorností a jasným chápáním věcí. Podrobnosti praxe byly již popsány jinde a nemusí být opakovány.⁴

Smyslem těchto stránek je rozptýlit všechny pochybnosti týkající se účinnosti této metody, tedy pochybnosti o síle pozornosti jako takové. Zvláště v naší době plné předsudků a neustálé vnější aktivity se nutně najdou lidé, kteří řeknou: „Jak může pasivní postoj mysli, jakým prostá pozornost je, vést k velkým výsledkům, které slibuje?“ Tazateli můžeme odpovědět, aby se nespolehal na slova jiných, ale přezkoušel Buddhova ujištění osobní zkušeností. Ale ti, kteří ještě Buddhovu nauku neznají natolik, aby ji akceptovali jako spolehlivého vůdce, se mohou ocitnout na vážkách, zdali je vhodné se začít věnovat praxi, která jim svou radikální jednoduchostí připadá podezřelá.

V následujícím textu uvádím „dobré důvody“ k zahájení praxe, které tímto předkládám ke čtenářovu přezkoumání. Text je rovněž míněn jako úvod do všeobecného ducha *satipatány* a jako ukazatel její široké a významné perspektivy. Dále se předpokládá, že ten, kdo začal svou pozornost metodicky cvičit, pozná v následujících pozorováních zážitky z vlastní praxe, a bude podpořen v jejím pěstování.

⁴ Viz Nyanaponika Thera, *Jádro buddhistické meditace* (Dharmagaia, 2013)

Čtyři zdroje prosté pozornosti

Nyní pojednáme o čtyřech stránkách prosté pozornosti, které jsou hlavními studnicemi její síly. Jsou to současně i hlavní zdroje, jimž tato metoda duševního rozvoje vděčí za svou účinnost.

1. funkce „úklidu“ a „pojmenování“ cvičené prostou pozorností
2. nenásilný, nedonucovací postup
3. schopnost zastavení a zpomalení
4. přímost vědění získaná prostou pozorností

1. Funkce „úklidu“ a „pojmenování“

Úklid domácnosti mysli

Jestliže se kdokoliv, jehož mysl není harmonizována a kontrolována metodou meditativního tréninku, hluboce podívá na svoje každodenní myšlenky a činnosti, setká se s dosti zmateným obrazem. Mimo několika proudů cílevědomých myšlenek a činností se všude setká s množstvím zmatených vjemů, myšlenek, citů či podmíněných tělesných pohybů, v nichž panuje nepořádek a zmatek, jaký by například ve svém obytném pokoji jistě nenašel. Toto je stav jeho mysli, který pokládáme za zaručený a správný, a který se odehrává ve značné části našeho bdělého života a normální činnosti. Nyní se na tento neuspořádaný obraz podíváme podrobněji.

Nejdříve zjistíme, že naší myslí neustále prochází velké množství podmíněných dojmů, obrazů a zvuků. Většina z nich zůstává povrchní a roztržitěná, některé jsou dokonce založeny na špatném vnímání a špatných soudech. Tyto nedostatky jsou nesený dále, a tak často tvoří nepřekoušenou základnu pro úsudky a rozhodnutí na vyšší úrovni vědomí. Všechny tyto podmíněné dojmy nemusí a ani nemohou ležet v ohnisku pozornosti. Kámen na cestě, na který jsme náhodou pohlédli, zaujme naši pozornost pouze v případě, že překáží našemu postupu anebo je jiným způsobem zajímavý. Jestliže však zanedbáme takovýchto podmíněných vjemů více, může se stát, že cestou zakopneme o mnoho skutečných nebo imaginárních kamenů, a vzácné drahokamy na své cestě přehlédneme.

Dále si uvědomíme důležitější vjemy, myšlenky, city a vůle, které jsou úzce spojené s naším účelovým životem. Jejich velká část je rovněž ve stavu úplného zmatku. V mysli září stovky křižujících se proudů, všude jsou „začátky“ a „konce“

nedokončených myšlenek, rozvířených citů a prchavých nálad. Mnohé z nich předčasně zanikají pro svou slabou podstatu či náš nedostatek koncentrace, nebo jsou potlačeny novými, silnějšími dojmy. Zaznamenáme, jak snadno jsou naše myšlenky rozptýleny a jak často se chovají jako neukáznění diskutéri, kteří se neustále přerušují a odmítají naslouchat názorům druhé strany. Mnohé myšlenky zůstávají ve svém počátečním stadiu a nejsou přeměněny ve vůli a činy, protože nám chybí odvaha přijmout jejich praktické, morální a intelektuální následky. Pokračujeme-li v bližším zkoumání spolehlivosti svých průměrných dojmů, myšlenek a soudů, musíme připustit, že mnohé z nich jsou pouze produktem zvyku, vedeného předsudky intelektu a citu, našimi malými sympatiemi a averzemi, leností a sobeckostí, či nesprávným a povrchním pozorováním.

Takový pohled do dlouho zanedbávaných částí mysli bude pro nás jako pozorovatele šokující. Přesvědčí nás o důležitosti metodického zušlechťování mysli, které se nebude týkat jen tenké, povrchové vrstvy mysli, ale i těch prostorných, šerých oblastí vědomí, do nichž jsme zatím jen krátce nahlédli. Pak jasně uvidíme, že spolehlivou úroveň vnitřní síly a jasnost vědomí nemůžeme odvozovat z relativně malého úseku mysli, který leží v intenzivním světle naší cílevědomé vůle a myšlenek, a že je stejně tak nemůžeme posuzovat podle několika optimálních výsledků duševní činnosti, kterých jsme dosáhli v krátkých, nesouvislých úsecích pozorování. O kvalitě individuálního vědomí rozhoduje to, zda se zamlžená bdělost, charakteristická pro naše každodenní myšlení, a nekontrolovaná část naší každodenní činnosti mají tendenci zvyšovat, či snižovat.

Za vznik a tolerování nepořádku a zmatku v našich myslích nese vinu malá denní nedbalost v myšlení, slovech a činech, která se vyvíjí po mnoho roků našeho života (a jak Buddha učí – po mnoho existencí). Starý buddhistický učitel praví: „S nedbalostí se objevuje špína, prachu, a časem i celá hromada smetí.“ Za jeden nebo dva dny bychom špínu a prach v domě sotva zaznamenali, ale pokud bychom dům neuklízeli dlouhé roky, hromady nepořádku by jej pohltily.

A v této temnotě, neuklizeném koutě naší mysli, prodlévají naši největší nepřátelé. Odtud na nás útočí, nejsme-li bdělí, a často se jim podaří nás porazit. Tento šerý svět, obývaný neuspokojenými přáními a potlačenými dojmy, váháním, náladami a mnoha jinými mlhavými tvary, tvoří pozadí, z něhož mohou vášně, žádostivost, nenávist a hněv čerpat mocnou podporu. Zastřená podstata tohoto šerého prostoru je navíc základním prvkem a živnou půdou třetího, nejsilnějšího, kořene zla – nevědomosti a zatemnělosti.

Dokud naše pokusy vykořenit hlavní zatemnělosti mysli, žádostivost, nenávist a iluze nacházejí útočiště a podporu v nekontrolovaných oblastech mysli, musejí selhat. Dokud těsná a komplexní vlákna polojasných myšlenek a citů utvářejí

základní rámec myslí, do něhož je vetkáno pouze několik zlatých pramenů vznešených, jasných myšlenek, není možné zvítězit. Jak tedy s tímto nezvládnutelným množstvím zatemnělostí zacházet? Lidé se obvykle pokouší na ně nemyslet a spoléhají se na energii pracující v opačném směru na povrchu jejich myslí. Ale jediným spolehlivým řešením je postavit se jim tváří v tvář s plnou pozorností. Stačí si pouze osvojit zvyk zaznamenávat tyto kruté myšlenky co možná nejvíce tím, že k nim začneme upínat prostou pozornost. Pracovním principem zde je jednoduchá skutečnost, že nemohou existovat dvě myšlenky současně – jestliže je přítomno jasné světlo pozornosti, není místa pro mentální šero. Když si naše soustavná pozornost zabezpečí pevné postavení, pak se způsob, jakým bude mysl nakládat s hrubými myšlenkami, náladami a city, stane záležitostí veskrze druhořadé důležitosti. Může je propustit a nahradit myšlenkami účelnými, nebo je dokonce může donutit dokončit to, co mají říci. V tomto případě naše pozornost často odhalí, jak jsou tyto myšlenky ve skutečnosti ubohé a slabé. Jakmile je jednou donutíme se odhalit, nebude pro nás obtížné se jich v našem dalším jednání zřeknout. Použití prosté pozornosti je velmi jednoduché a účinné, obtížnost je zde ve vytrvalém aplikování.

Pozorovat věc komplexně znamená zjistit části, z nichž se skládá, vyjmout jednotlivosti a vyřadit prameny, které ji utvářejí. Použijeme-li tento způsob na celkový proud našeho mentálního i praktického života, automaticky poznáme jeho silný regulační vliv. Stejně jako bychom byli zahanbeni v přítomnosti tichého pozorovatele, bude i tok myšlenek pokračovat méně vzpurně a usměrněněji, a postupně se začne podobat dobře regulovanému vodnímu toku.

Během desetiletí přítomného života a během tisíciletí minulých životů, jenž se na poli existence odehrály, v člověku neustále narůstaly předsudky intelektu, citů a tělesných a mentálních zvyků, z nichž se postupem času vytvořil úzce provázaný systém. Již se nedotazujeme, zda se jedná o správné a užitečné funkce lidského života. I zde rozměňuje použití prosté pozornosti tvrdou půdu často velmi starých vrstev lidské myslí, a připravuje tak základ pro zasetí semene systematického mentálního cvičení. Prostá pozornost nalézá a sleduje jednotlivé prameny tvořící hustou tkaninu našich zvyků. Pečlivě třídí příští ospravedlnění našich vášnivých impulzů a motivů našich předpojatostí. Nebojácně zpochybňuje naše staré zvyky, které často vyrostly beze smyslu, odkrývá jejich kořeny a pomáhá likvidovat vše, co se jeví jako škodlivé. Stručně řečeno, prostá pozornost odhaluje nejjemnější trhliny ve zdánlivě neproniknutelné struktuře nezpochybňovaných myšlenkových procesů. Do těchto trhlín, a nakonec i do celé struktury myslí, pak pronikne meč moudrosti, vedený pevnou paží nepřerušované

meditační praxe. Jestliže poznáme vnitřní spojitosti mezi dílčími částmi zdánlivě kompaktního celku, přestanou pro nás být nepřístupnými.

Jestliže poznáme skutečnosti a podrobnosti jejich podmíněné podstaty, máme možnost je od základu změnit. Tímto způsobem obnažíme nejenom dosud nezpochybňované zvyky mysli, její setmělé oblasti a běžné myšlenkové procesy, ale i zdánlivě solidní, neoddiskutovatelná fakta hmotného světa – všechno toto se stane „diskutabilní“ a ztratí mnoho ze své sebejistoty. Řadu lidí svírá mdlá sebejistota těchto „neotřesitelných skutečností“ ve svých kleštích natolik, že se ani neodhodlají vyzkoušet duchovní cvičení, protože silně pochybují o jejich smyslu. Využijeme-li prostou pozornost k úklidu a regulaci mysli, dočkáme se překvapivých výsledků. Výsledků, které rozptýlí naše zbývající pochybnosti a povzbudí nás k intenzivnější duchovní praxi.

Závěrem bychom chtěli zdůraznit, že pořádkumilovná a regulující funkce prosté pozornosti hraje zásadní roli pro „očistění bytosti“, které je podle Buddhových slov prvním cílem *satipátany*. Svým výrokem zde pochopitelně naráží na očistění mysli, a prvním krokem k tomuto očistění je vnést pořádek do způsobu, jakým naše mysl pracuje. Prostá pozornost tuto schopnost má. Komentář k *Rozpravě o bdělé pozornosti* vysvětluje toto „očistění bytosti“ následovně:

„Bylo řečeno: ‚Mentální nečistota zatemňuje bytosti, mentální jas je očišťuje.‘ Tento mentální jas přichází cestou uvědomění (*satipatthana magga*).“

Pojmenování

Zmínili jsme se, že prostá pozornost „uklízí“ a „reguluje“ mysl tak, že třídí a identifikuje popletené prameny duševních pochodů. Tato identifikační funkce se, podobně jako všechny ostatní mentální činnosti, pojí s určitou slovní formulací. Mohli bychom také říci, že se „identifikace“ vytváří jasným „pojmenováním“ daných mentálních procesů.

Primitivní lidé věřili, že se ve slovech ukrývá magická moc: „Věci, které bylo možné pojmenovat, ztratily nad člověkem svoji tajemnou sílu, hrůzu z neznámého. Pro primitivního člověka bylo poznání jména síly, bytosti nebo předmětu shodné s jejich ovládnutím.“ (komentář k *Sutta Nipata*, verš 334). Tato prastará víra v čarovnou moc jmen se rovněž objevuje v mnoha pohádkách a mýtech, kde síla démona bývá zlomena už jen tím, že se mu hrdina postaví odvážně tváří v tvář a vysloví jeho jméno.

Ve „slovní magii“ primitivního člověka se ukrývá pravda a při praktikování prosté pozornosti si můžeme tuto moc pojmenování sami potvrdit. „Soumrační démoni“ mysli – naše vášnivé impulzy a obskurní myšlenky – nesnesou prostou,

objasňující otázku týkající se jejich „jmen“, a znalost těchto jmen ještě mnohem méně. To samo o sobě jejich sílu často zmenší. Tichý, pozorující pohled poutníka na Buddhově cestě pozornosti odhalí démony v jejich úkrytech. Zavoláme-li na ně jejich jmény, vyženeme je do otevřeného prostoru, do denního světla vědomí. Zde se cítí zahanbení a jsou nuceni se ospravedlnit, přestože kromě „pojmenování“, tedy určení jejich totožnosti, nebyly na této úrovni prosté pozornosti podrobeni zevrubnějšímu výslechu. Jsou-li nuceni ukázat se ve světle vědomí již ve svém počátečním stadiu, nejsou s to vydržet nápor podrobného zkoumání a volí cestu rychlého ústupu. Tímto způsobem nad nimi zvítězíme, a to již v rané fázi naší praxe.

Nežádoucí a zatemnělé myšlenky, jež se v mysli objevují, se nepříznivým způsobem promítají do našeho sebehodnocení, a to i tehdy, jsou-li pouze letmé či jen částečně zformované. Často je z pole pozornosti odsuneme, aniž bychom si je plně uvědomili nebo se jim postavili na odpor. Často je zamaskujeme příjemnějšími a uctivějšími nálepkami, které zakrývají jejich pravou podstatu. Myšlenky, jichž jsme se jedním z uvedených způsobů zbavili, však jen zvýší nashromážděnou sílu hanebných sklonů v podvědomí. Přijatý postup oslabuje naši vůli odporovat vzniku a nadvládě myšlenkové zatemnělosti, a současně posiluje tendenci se těmto problémům vyhýbat. Ale použitím jednoduché metody jasného a upřímného pojmenování či zaznamenání nežádoucích myšlenek vyřadíme oba tyto škodlivé nástroje, nevědomost a zamaskování, ze hry. Vyhneme se tak jejich škodlivému dopadu na strukturu podvědomí a znemožníme jim svést naše duševní úsilí na scestí.

Zavoláme-li pravým jménem na hrubé myšlenky a nedostatky, jakými je například lenost, začne k nim v naší mysli narůstat vnitřní odpor a nechuť. Postupně je budeme schopni udržet v mezích a nakonec je odstraníme zcela. I když v sobě zatím nedokážeme určité nežádoucí sklony ovládnout, nesou si s sebou stopu našeho opakovaného odporu a ta je v případě, že se v mysli znovu objeví, oslabí. Kdybychom je měli zosobnit, řekli bychom, že přestanou klást odpor mistrům scény a jejich nedůvěra v sebe značně usnadní jednání s nimi.

Těmito jednoduchými, jemnými psychologickými prostředky v sobě nashromáždíme a metodicky posílíme sílu mravního studu (*hiri-bala*), která se stane naším spojencem.

Pojmenování a zaznamenání bychom měli uplatňovat také na vznešené myšlenky a impulsy, které nás budou povzbuzovat a posilovat. Bez osvobozující pozornosti mohou často nepozorovaně zmizet, zatímco jasná pozornost se postará o jejich růst.

Jedním z nejprínosnějších rysů bdělé pozornosti⁵ a zvláště prosté pozornosti je, že ji můžeme aplikovat na jakékoli externí situace i duševní pochody, a obou využít k pokroku na své cestě. I nezdravé může být použito jako výchozí bod pro zdravé, stane-li se prostřednictvím zaznamenání a pojmenování předmětem nezaujatého poznání.

Tato funkce pojmenování či „prostého zaznamenání“ je v textu *Satipatthany Suttu* vyjádřena přímou řečí:

1. Zažívá-li příjemný pocit, ví: „Zažívám příjemný pocit“, atd.
2. Zná smyslný stav myslí: „Mysl je smyslná“, atd.
3. Je-li v něm smyslová žádost, ví: „Smyslová žádost je ve mně přítomna“, atd.
4. Je-li v něm přítomný osvěcující prvek bdělé pozornosti, ví: „Osvěcující prvek bdělé pozornosti je ve mně přítomen“, atd.

Závěrem krátce poznamenáme, že úklid a pojmenování myšlenkových procesů je nepostradatelnou přípravou k jejich pravdivému pochopení, které je úkolem vhledu (*vipassana*).

Činnosti vykonávané s prostou pozorností nám pomohou rozptýlit iluze o ucelenosti mentálních procesů, vyhledat jejich zvláštní charakteristiky a zaznamenat jejich okamžiková vznikání a zanikání.

⁵ angl.: *right mindfulness*

2. Nedonucovací postup

Obě skutečnosti – svět, který nás obklopuje, i svět naší vlastní mysli – jsou plny nežádoucích zážitků a frustrací, nepřátelských a konfliktních sil. Člověk z vlastní hořké zkušenosti ví, že není dost silný na to, aby se každé z těchto protikladných sil kolem sebe a v sobě postavil a v otevřeném boji je porazil. Víme, že ve vnějším světě není všechno tak, jak bychom si přáli, a že i v naší mysli často vítězí vášně, impulzy, nálady a vrtochy nad hlasem povinnosti, rozumu a vyšších tužeb.

Dále zjišťujeme, že nežádoucí situace se často ještě zhorší, jestliže proti ní použijeme přílišného tlaku. Vášnivá přání, která se snažíme umlčet pouhou silou vůle, jen nabývají na intenzitě. Rozhovory a hádky neberou konce a prudce rostou, jestliže je znovu a znovu rozdmýcháváme zlostnými odseknutími nebo marnými pokusy o rozdrčení hledisek druhé strany. Vyrušení během práce, odpočinku nebo meditace, pocítíme mnohem silněji a s déletrvajícými důsledky, jestliže na ně zareagujeme nevolí, hněvem nebo pokusem je potlačit.

Tak se v životě opakovaně setkáváme se situacemi, kde výsledek nemůžeme vynutit. Existují však způsoby, jak se s našimi vrtochy a vnitřními konflikty vypořádat bez použití síly. Tam kde pokusy o vnitřní nebo vnější vynucení selhaly, mohou uspět nenásilné prostředky. Takovým nenásilným způsobem, jak získat nadvládu nad svým životem a myslí, je *satipátána*. Budeme-li metodicky používat prostou pozornost, která je základním cvičením rozvoje pravdivého uvědomování, rozvinou se v nás všechny dřímající síly nedonucovacího přístupu, a to se všemi svými blahodárnými výsledky a dalekosáhlými, překvapivými důsledky. V našem kontextu se budeme soustřeďovat hlavně na to, jak praxe *satipátány* přispívá k ovládnutí mysli a k pokroku v meditaci, které mohou z nenásilného postupu vyplynout. Příležitostně se však budeme zabývat i jejími dopady na náš každodenní život. Pro přemýšlivého čtenáře nebude obtížné tuto metodu úžeji aplikovat na své vlastní problémy.

Protikladné síly, které vyvstanou v meditaci a jsou schopné rušit její klidný průběh, jsou trojího druhu:

1. vnější vyrušování, např. hluk
2. mentální zatemnění, jako je požitek, zlost, nespokojenost či lenost, které se mohou objevit kdykoliv v průběhu meditace
3. různé příležitostné negativní myšlenky, např. oddávání se dennímu snění

Pro začátečníka v meditaci, který ještě nezískal dostatek obratnosti v účinném jednání s takovým rozptylováním, je jeho výskyt velkou překážkou. Věnovat pozornost rušivým faktorům v průběhu meditace pouze během jejich vzniku je zcela nedostačující. Jestliže nás nachytají nepřipravené k obraně, budeme s nimi bojovat víceméně nahodile a neúčinně, a s podrážděností, která vytvoří další překážky. Když se vyrušování jakéhokoliv druhu a nekontrolované reakce na ně vyskytnou během jednoho sedění několikrát, zaplaví nás vlna hořkého zklamání a rozmrzelosti, které mohou vést až k tomu, že se dalších pokusů o meditaci, přinejmenším v daném okamžiku, vzdáme.

Ani ti meditatoři, kteří jsou knihami nebo učitelem celkem dobře informováni o všech podrobnostech týkajících se předmětu meditace, často neví, jak s výše uvedenými rušiteli prakticky naložit. Pocit bezmocnosti, který se při setkání s těmito rušiteli dostavuje, je pro člověka, který s meditací začíná, vůbec největší překážkou. Mnozí se s takovou porážkou smíří a jakýchkoli dalších snah o metodickou praxi se předčasně vzdají. V meditaci, stejně jako ve světských záležitostech, často rozhodne o úspěchu či neúspěchu to, jakým způsobem si poradíme s „počátečními obtížemi“.

Stojí-li začátečník tváří v tvář vnitřnímu a vnějšímu vyrušování, reaguje na něj většinou dvěma způsoby: pokusí se je lehce odložit, a když se mu to nepodaří, rozhodne se je potlačit silou vůle. Ale vyrušování je jako neodbytný hmyz – zahánění, zpočátku lehké a později stále živější až zlostné, se může zpočátku jevit jako účinné, ale rušitel se obvykle s nesnesitelnou zarputilostí vrátí, a svou snahou ho zaplašit se opět připravíme o klid.

K těmto bezvýznamným, ba dokonce škodlivým snahám potlačit rušitele silou nabízí *satipatána* svou metodou prosté pozornosti nenásilnou alternativu. Úspěch nenásilného přístupu k ovládnutí mysli začíná správným mentálním postojem. Nejdříve si musíme plně uvědomit a rozvážně přijmout skutečnost, že ony tři rušivé faktory jsou spoluobytelé světa, ve kterém žijeme, ať se nám to líbí nebo ne. Náš nesouhlas s nimi skutečnost nezmění. S některými z nich se časem dohodneme a s ostatními nečistotami mysli musíme účinně jednat tak dlouho, dokud je neporazíme.

1. Vzhledem k tomu, že nejsme jedinými obyvateli tohoto hustě obydleného světa, jsme vázáni na vnější neklid různého druhu, např. hluk a vyrušování od návštěvníků. Nemůžeme žít stále v osamocení, nerušení hlukem, nebo ve věži ze slonoviny tyčící se vysoko nad lidskými davy. Pravá meditace není únikem z reality, jejím smyslem není opatřit nám tajné skrýše, kde na svět dočasně zapomeneme. Smyslem opravdové meditace je vycvičit naši mysl, čelit

skutečnému světu, v němž žijeme a kde na nás číhají mnohé překážky meditačního života, porozumět mu a zvítězit nad ním.

2. Mistr meditace, ctihodný Mahasi Sayadaw z Barmy pravil: „V neosvobozeném světském člověku opakovaně vznikají mentální zatemnění. Této skutečnosti musí čelit a dobře se se svými zatemněními obeznámit, aby na ně mohl znovu a znovu použít vhodného léku – *satipatány*. Postupně budou slábnout, trvat kratší dobu, až nakonec zcela zmizí.“ Znat projevů a podstatu zatemnění je pro meditujícího stejně důležité jako znát projevy svých vznešených myšlenek.

Stavíme-li se ke svým mentálním nečistotám čelem, roste v nás snaha je odstranit. Naopak, pokud se někdo z falešné hanby či pýchy od nich pokouší svůj pohled odvrátit, když vznikají, nikdy se s nimi skutečně nesetká, a konečnému a rozhodnému střetnutí s nimi tak stále uniká. Uhodíme-li na ně slepě, pouze se vyčerpáme, nebo dokonce zraníme. Jestliže však pečlivě sledujeme jejich povahu a způsob chování, kterým se v naší mysli prezentují, můžeme se na setkání s nimi dobře připravit, často jim předcházet, a nakonec je ze své mysli zcela zapudit. Proto se setkávej se svými vlastními zatemněními se svobodným a otevřeným pohledem! Nehanbi se za ně, neměj strach a nedej se odradit!

3. Třetí skupinou rušitelů jsou *zbloudilé myšlenky* a *denní sny*. Mohou se skládat z různých vzpomínek a obrazů z nedávné nebo vzdálené minulosti, včetně těch, které vychází z hlubin podvědomí. Jsou zde myšlenky na budoucnost: plánování, obrazné představy, strach, naděje, a také příčinné smyslové vnímání, které se může objevit i během meditace a které často doprovází dlouhý řetěz asociálních myšlenek. Kdykoliv vážně soustředění a uvědomování, objevují se bloudivé myšlenky nebo denní sny a zaplňují mezeru. I když se zdá, že nejsou samy o sobě důležité, jsou pro svůj vlastní výskyt nejvážnější překážkou nejen pro začátečníka, ale pro všechny ty, jejichž mysl je neklidná nebo rozptýlená. Jsme-li schopni udržet tyto útočníky pod kontrolou, můžeme dosáhnout i dlouhých časových úseků nepřerušované meditace. K úplnému vyhlazení zbloudilých myšlenek a mentálních zatemnění dochází až ve stavu svatosti (*arhatství*), kdy byla získána dokonalá bdělost, jež neustále střeží vchod do mysli.

Všem skutečnostem týkajících se tří druhů rušivých faktorů musíme přikládat plnou váhu a plně je intelektuálně vstřebat, mají-li přetvořit náš mentální postoj. Potom se promění v mimořádně účinný nástroj, který meditujícímu na základě osobní zkušenosti ozřejmí pravdu o utrpení: „Nedosažení žádaného je utrpení.“ Podobným způsobem nám daná situace objasní i ostatní tři vznešené pravdy. Takto se bude meditující stále nacházet na poli *satipatány*, i když se bude setkávat s překážkami. Bude si bdělou pozorností uvědomovat Čtyři vznešené pravdy, což je součástí kontempace na mentální objekty (*dhammanupassana*). Spojovat

vlastní životní zkušenosti s pravdou *dhammy* a pohlížet na ně jako na příležitost jejího praktického pochopení, je příznačným rysem právě pozornosti a jedním z jejích hlavních úkolů. Již v tomto přípravném stadiu, které má za cíl vytvořit správný a nápomocný postoj k meditaci, získáváme první cenné ověření účinnosti našich mírových zbraní: porozumíme-li lépe svým protivníkům, upevníme svůj postoj, který byl dosud oslaben naším citovým přístupem, a přeměněním těchto protivníků v učitele Čtyř vznešených pravd získáme nad nimi první převahu.

Trojí protiopatření

Jestliže jsme díky realistickému pohledu na tyto tři protikladné faktory meditace mentálně připraveni, budeme mít menší sklon zmateně reagovat při jejich vzniku. Použijeme-li nenásilných zbraní, o nichž budeme dále hovořit, získáme vůči nim emocionálně lepší výchozí pozici.

Existují tři způsoby, jak čelit vyrušování, které může při meditaci vzniknout. Měli bychom je aplikovat za sebou, kdykoliv neuspěje předešlý způsob, jehož jsme proti danému rušiteli použili. Všechny tři způsoby jsou aplikacemi prosté pozornosti, liší se jen ve stupni nebo intenzitě pozornosti, kterou rušiteli věnujeme. Hlavní zásadou zde je nedávat rušiteli více mentálního důrazu, než je třeba.

1. Nejdříve bychom měli rušitele jasně, ale lehce zaznamenat, tj. bez zdůrazňování a bez pozornosti k podrobnostem. Po tomto krátkém činu povšimnutí se pokusíme vrátit se k původnímu objektu meditace. To se nám může podařit, má-li rušitel slabou podstatu, anebo když byla naše předcházející koncentrace mysli dostatečně silná. Jsme-li v tomto stadiu opatrní a nezapleteme se do žádného „rozhovoru“ či argumentace s rušiteli, nedáme jim důvod zdržet se dlouho, a oni ve většině případů brzy odejdou, podobně jako návštěvníci, jimž se nedostane příliš vřelého přijetí. Rychlé propuštění rušitelů nám usnadní návrat k původní meditaci a klidné mysli, aniž bychom se jimi museli více znepokojovat.

Nenásilí této metody spočívá v použití prosté pozornosti vůči rušiteli, ale s nejmenší reakcí na něj a s myslí připravenou k ústupu. Přesně tak jednal Buddha s nežádoucími návštěvníky, jak je to popsáno v Mahásunnjata sútře: „S myslí přikloněnou k samotě [...] a uzavřenou do sebe, jeho hovor směřuje k propuštění [těchto návštěvníků]“. Podobná je Šántidévova rada, jak jednat s blázny: „Pokud se jim nemůžeme vyhnout, měli bychom s nimi jednat ‚s uctivou zdvořilostí gentlemana‘.“

2. Jestliže si rušitel nedá říci, měli bychom vytrvale aplikovat prostou pozornost, trpělivě a tiše, a je možné, že rušitel zmizí, až ztratí svoji sílu. Vhodným postojem je setkat se s dotěrným rušitelem s rozhodným „ne“, s odhodlaným odporem nenechat se vychýlit z vlastního směru. Je to postoj trpělivosti a upřímnosti. Schopnost bdělého pozorování zde musí být podpořena schopností čekat a přidržovat se svého stanoviska. Tyto dva postoje budou většinou úspěšné vůči náhodným bloudivým myšlenkám a dennímu snění, které má slabou podstatu, ale také lze pomocí nich odstranit další dva druhy rušitelů – vnější vyrušování a zatemnění.

3. Pokud však z nějakých důvodů rušitel neustoupí, měli bychom na něj obrátit svou plnou a zjitřenou pozornost. Měli bychom z něj učinit předmět poznání, a přeměnit tak *vyrušení* na pravý *objekt* meditace. Pak s tímto novým objektem pokračujeme ve cvičení, než vnější nebo vnitřní příčiny pro pozornost k nim ustanou, nebo jej podržíme po celou dobu meditace, jestli se to nápravně osvědčí.

Jestliže je rušitelem například neustálý hluk, měli bychom mu věnovat plnou pozornost, ale přitom dbát na to, abychom jej dobře odlišili od každé své reakce na něj, například od nevole, která by měla být rovněž poznána ve své vlastní podstatě, kdykoliv vznikne. Takto budeme cvičit meditaci na objekty mysli (*dhammanupassana*) podle následující statě Rozpravy: „Zná ucho, zvuky i pouto [např. nevoli] vznikající skrze oba.“ Je-li hluk přerušovaný nebo různé intenzity, můžeme snadno v jeho průběhu rozeznat jeho vznikání a zanikání (*udayabbaya*), a tím obohatit svůj vhled do nestálosti (*aniccata*).

Podobný postoj zaujmeme také vůči vracejícím se mentálním zatemněním, jakými jsou chtivé či neklidné myšlenky. Máme se jim postavit zpříma, ale odlišovat je od svých reakcí na ně, jimiž mohou být úmyslné přehlédnutí, strach, rozmrzelost či podrážděnost. Zde použijeme metodu „pojmenování“ a sklídíme užitek, který jsme popsali dříve. V opakujících se vlnách vášně nebo neklidu se rovněž naučíme postupně rozeznávat fáze „vysokého“ a „nízkého“, jejich „zvedání“ a „klesání“, a můžeme získat i jinou užitečnou znalost jejich projevu. I při tomto postupu zůstáváme stále v dosahu *satipatány*, neboť rozjímáme o stavu mysli (*cittanupassana*) a objektech mysli (*dhammanupassana*: pozornost k překážkám).

Metoda přeměny rušitelů meditace na objekty meditace je stejně jednoduchá jako důvtipná, a můžeme ji právem pokládat za vrchol nenásilného přístupu. Je to metoda charakteristická pro ducha *satipatány*, která využívá všech zážitků jako

pomocníků na cestě. Takto děláme z našich nepřátel přátele, neboť všechny tyto rušivé vlivy a protichůdné síly se stávají našimi učiteli, a na učitele, ať už jsou jacíkoli, bychom měli pohlížet jako na přátele.

Nemůžeme zde nezmínit pasáž z podivuhodné útlé publikace *Malý zámečník* od Katherine Butler Hathawayové, která je dojemným lidským svědectvím o pevné vůli a praktické moudrosti získané utrpením:

„Vždy mne šokuje nevědomost a marnotratnost, s jakou se lidé zbavují věcí, jež jim nejsou vhod, a přitom ví, že to není správné. Zahazují zkušenosti, vztahy, manželství, situace a všemožné jiné věci jenom proto, že se jim nezamlouvají. Avšak pokud něco vyhodíme, je to pryč. Něco jsme měli, a teď nemáme nic. Máme volné ruce, ale nemají na čem pracovat. Přitom stačí malé kouzlo, a valná většina toho, čeho jsme se zbavili, může být přeměněna ve svůj pravý opak... Většina lidí bohužel zapomíná na to, že možnost přeměny, jíž může být nežádoucí změněno v žádoucí, existuje téměř v každé špatné situaci.“

Již jsme si vysvětlili, že výskytu tří rušivých prvků nemůžeme vždy zabránit. Jsou součástí našeho světa a jejich příchod a odchod sleduje své vlastní zákony, nezávislé na našem souhlasu nebo nesouhlasu. Použitím prosté pozornosti však můžeme předejít tomu, že se jimi necháme smést nebo zviklat. Jestliže zaujmeme pevné a tiché postavení na jisté půdě pozornosti, zopakujeme skromným, leč ve své podstatě shodným způsobem historickou situaci pod stromem Bódhi, kde Mára v čele své armády marně vyžadoval vlastnictví půdy, na níž odpočíval Osvícený (neboť vyžadoval každou píď zemského povrchu). Můžeme věřit v sílu bdělé pozornosti a zopakovat s důvěrou Mistrovo předsevzetí předtím, než dosáhl osvícení: *Ma mam thana acavi!* „Nesmí mě (Mára) vytlačit z tohoto místa!“ (Padhana Sutta)

Nechejme rušitele přicházet a odcházet. Stejně jako ostatní členové nekonečného procesí mentálních a fyzických událostí, jež v praxi prosté pozornosti prochází před naším všímavým zrakem, se objeví a vzápětí opět pomínou.

Naší výhodou je zde zcela zřejmá skutečnost, že nemohou existovat dva myšlenkové momenty současně. Naše pozornost se striktně řečeno nevztahuje k přítomnosti, nýbrž k okamžiku, který právě uplynul. Tudíž pokud naše pozornost trvá, nemohou se objevit žádní „rušitelé“ ani „zatemnělé myšlenky“. To nám umožní setrvat na jisté půdě „stanoviště pozorovatele“, našim vlastním potenciálním „trůnu osvícení“.

Uklidňujícím a neutralizujícím vlivem nestranné pozornosti, jakou jsme použili v našich třech metodách, budou přerušeni meditace čím dál více ztrácet

osten podrážděnosti, a tím i svůj rušivý vliv. To je čin pravé *virágy* (nestrannosti), což doslova znamená „odbarvení“. Jinými slovy, pokud své zážitky zbavíme jejich citového zabarvení, jež v nás vzbuzuje smyslnou touhu, averzi, podráždění a jiné zatemnění mysli, náhle před námi vyvstanou jako prosté fenomény (*suddha-dhamma*).

Nenásilný postup prosté pozornosti obdaří meditujícího snadnou, a přitom spolehlivou technikou, jež je při zacházení s citlivou, nestálou a nepoddajnou podstatou naší mysli nezbytná. Usnadní nám jednání v nejrůznějších obtížných situacích a povede nás přes překážky každodenního života. Jako příklad vyrovnané jakosti energie nutné pro dosažení meditativního ponoření můžeme uvést lékařskou zkoušku, o níž se zmiňuje spis *Cesta očištění (Visuddhimagga)*: Do nádoby s vodou byl položen list modrého lotosu plovoucí na hladině, který kandidát chirurgického umění musel naříznout, aniž by jej zcela prořízl nebo ponořil. Nepřipravený, bázlivý žák se jej mnohdy neopovážil ani škrábnout. Také ve všední realitě potřebujeme něco jako jemnou, ale jistou ruku chirurga. Tento zručný, harmonický dotek přirozeně vyplyne z našeho nenásilného ubírání se cestou prosté pozornosti.

3. Zastavení a zpomalení

Udržování klidu

Pro plné a nezatemnělé rozvinutí mysli je zapotřebí vlivu dvou doplňujících se sil: *aktivizující a zmírňující*. Tuto dvojí potřebu si uvědomil Buddha, velký znalec mysli. Radil, aby schopnost energie a klidné koncentrace byly udržovány rovnoměrně silné a správně vyvážené⁶. Dále doporučoval tři ze sedmi faktorů osvícení (*bojjhanga*) jako vhodné pro vyburcování mysli⁷ a další tři pro její uklidnění⁸. Nad rovnováhou mezi duchovními schopnostmi i mezi faktory osvícení bdí uvědomění. To současně aktivizuje ty z nich, které stagnují, a naopak usměrňuje růst těch, které jsou příliš dravé.

Bdělá pozornost, i když je zdánlivě pasivní povahy, je ve skutečnosti také aktivizující silou. Vytváří bdělost mysli a bdělost je nezbytná pro každou účelnou aktivitu. V tomto zkoumání se však budeme soustředit zejména na uklidňující sílu uvědomění. Budeme zkoumat, jak ji použít pro vypletení se z utrpení a odpoutání,

⁶ viz *Visuddhimagga (Cesta Očištění)*, str. orig. 135

⁷ to jest zkoumání, energie, vytržení (ibid str. 136 a dále)

⁸ poklidnost, soustředění, vyrovnanost

a jak pozitivně pomáhá pro rozvinutí mentálních hodnot potřebných pro dílo osvobození.

Navzdory hlučným požadavkům vnitřního a vnějšího světa budeme ve cvičení prosté pozornosti na mentálním prostoru pozorování *udržovat klid*. Prostá pozornost nás také vybaví silou klidu, schopností odložit činnost a zabrzdit, zastavit ukvapené zasahování, a schopností přerušit posuzování, zatímco se vytváří přestávky k pozorování skutečností a moudrému uvažování o nich. Zpomalit dravost myšlení, řeči a činnosti je navíc zdravé. Zůstat klidný a zastavit se, udělat přestávku a zpomalit – to budou naše klíčová slova, když budeme nyní hovořit o uklidňujícím účinku prosté pozornosti.

V jedné staré čínské knize se praví:

„Ať už dáváme věcem zaniknout, nebo vzniknout, není nadto *udržet klid*.“

Ve světle Buddhova učení je pravým koncem věcí *nibbána*, kterou je myšleno uklidnění útvarů (*sankhár*), neboli jejich definitivní ukončení či zastavení. Označuje se též jako *nirodha* („zastavení“). „Věci“ nebo „útvary“ zde znamenají podmíněné a neosobní jevy, zakořeněné ve své dvojí příčině – žádosti a nevědomosti. Konec *sankhár* přichází s koncem „utváření“, to jest s ukončením karmických činností, které vytvářejí svět. To je „konec světa“ a utrpení, který, jak prohlašoval Buddha, nemůže být dosažen dalším putováním, vtělováním nebo převtělováním, ale může být nalezen jenom v nás samotných. Tento „konec světa“ je ohlašován každým osvobozujícím činem udržení klidu, zastavení nebo vytvoření přestávky. Udržet klid znamená v nejvyšším smyslu zastavit hromadění karmy. Neboli: zdržet se věčného zvětšování svého zapletení do samsáry, vzdát se svého neustálého zájmu o pomíjivé věci. Sledováním cesty uvědomění a cvičením sebe v udržení klidu nebo ve vytváření přestávek v postoji prosté pozornosti se odmítáme chopit výzvy, kterou svět neustále předkládá našim sklonům žádosti nebo nenávisti. Chráníme tak sami sebe proti unáhleným a zmateným soudům, a přestáváme se nořit do labyrintu zasahující činnosti se všemi jejími obsaženými nebezpečími.

Kdo se zdrží zasahování, je všude v bezpečí.

(*Sutta Nipata*, verš 953)

Ten, kdo zůstává klidný a ví, kde se zastavit, se neseťká s nebezpečím.

(*Tao Te ting*, kap. 44)

Již zmíněné čínské přísloví ve své druhé části uvádí, že dáváme-li věcem vzniknout, není nadto udržet klid. Věci, které se zrodily z klidné mysli, představují z buddhistického hlediska „věci (či vlastnosti), jež napomáhají odstraňovat nánosy karmy“.

Při zacházení s nimi se můžeme držet tradičního členění duševního tréninku na mravnost (chování), koncentraci (klid) a moudrost (vhled). K získání těchto tří kvalit napomáhá rozhodujícím způsobem právě postoj *udržení klidu*, který je pěstován prostou pozorností.

1. Chování

Jak můžeme zlepšit své chování, jeho mravní kvality a jeho schopnost činit správná rozhodnutí? Jestliže si takovou nápravu opravdu ze srdce přejeme, pak bývá nejmoudřejší vydat se cestou nejmenšího odporu. Pokud se totiž ke svým nedokonalostem, hluboce zakořeněným v našich starých zvycích a silných impulzech, obrátíme zády příliš prudce, setkáme se s odrazující porážkou.

Svou pozornost bychom nejprve měli zaměřit na drobné chyby v našem jednání, řeči a úsudku, které jsou způsobené nepozorností a ukvapeností. A těch je mnoho. V životě zažíváme bezpočet situací, v nichž by i kratičké zamyšlení mohlo zabránit chybnému kroku, a odvrátit tak dlouhý řetěz utrpení či pocitu mravního provinění, jež se začal jediným okamžikem nepozornosti. Ale jak můžeme těmto unáhleným reakcím zamezit a nahradit je chvílemi bdělosti a reflexe? Tento krok se bude odvíjet od naší schopnosti *zastavit se a navodit přestávku*, kdy v pravou chvíli sešlápneme brzdu. To se můžeme naučit prováděním prosté pozornosti. Touto metodou se učíme umění „dívat se a čekat“, učíme se odkládat své reakce a zpomalovat je.

Zpočátku je vhodné provádět tuto praxi v situacích vlastního výběru, v rámci omezeného pole podnětů, s nimiž se setkáváme během meditativních cvičení. Když čelíme znovu a znovu náhodným smyslovým podnětům, pocitům či zbloudilým myšlenkám, které narušují naše soustředění; když znovu a znovu zkusíme potlačovat svou touhu na tyto impulzy tím či oním způsobem reagovat; když při kontaktu s nimi krůček po krůčku zvládáme udržet klid – tehdy se připravujeme na zachování vnitřního klidu i na širším a nechráněném poli každodenního života. Nabudeme duchapřítomnosti, jež nám umožní zastavit se a navodit přestávku i v situacích, kdy nás něco překvapí nebo náhle vyprovokuje či uvede v pokušení. Těmito poznámkami míříme k oněm kazům v našem chování, které mají tendenci se vynořovat na základě naší roztěkanosti a zbrklosti, které však lze pomocí bdělé pozornosti poměrně snadno udržet pod kontrolou. Obratnost v zacházení s těmito nedostatky se pak projeví i u těch nepoddajnějších

odchylek od mravního chování, jejichž kořeny spočívají v neovladatelných prudkých impulzech či hluboce zakořeněných zlozvycích.

Impulzivnost našich vášní zkrátí ona hlubší tichost, jíž jsme dosáhli udržováním klidu a pěstováním prosté pozornosti. Osvojený návyk zastavit se a navodit přestávku začne fungovat jako brzda zakořeněných zvyklostí, které nás dříve naváděly k nezdravému jednání.

Jsme-li schopni se vnitřně ztišit a nechat promlouvat prostou pozornost, neboli vytvořit si přestávku k soudnému uvážení věci, potom často první nápor pokušení, první vlna hněvu, první mlžný opar mámení pomine, aniž bychom se do situace jakkoli vážně zapletli. To, v jakém okamžiku se proud našeho nezdravého myšlenkového procesu zastaví, bude záležet na kvalitě naší bdělé pozornosti. Je-li naše bdělá pozornost pronikavá, uspějeme již ve velmi raném stadiu našeho volání po zastavení sledu znečištěných myšlenek nebo činů, ještě dříve než se jimi necháme unést příliš daleko. Jim příslušející poskvrnění nepřeroste jejich původní sílu, k jejich kontrole postačí méně úsilí a my sklídíme méně karmických plodů své činnosti, nebo dokonce žádné.

Vezměme si příklad příjemného vizuálního objektu, jež vzbudí naše sympatie. Naše zalíbení může být zprvu spíše pasivní a nijak dotěrné. Jestliže je v tomto okamžiku naše mysl schopna udržet klid a odpoutaně objekt pozorovat nebo o něm v tomto duchu rozmýšlet, pak může být tento vizuální vjem snadno oddělen od jemné příměsi žádostivosti, již jsme mu přisoudili. Objekt bude jednoduše zaregistrován jako „něco, co vyvolalo příjemný pocit“, nebo se pocitované vábení vytříbí v poklidnou estetickou radost.

Jestliže ale tuto šanci promeškáme, pak naše zalíbení přeroste v připoutanost a v touhu vlastnit. Pokud v této chvíli zavoláme „stop“, myšlenka touhy postupně ztratí na síle; již pro ni nebude tak snadné přeměnit se v tvrdošíjnou žádostivost a nebudou po ní následovat pokusy se žádaného objektu zmocnit.

Jestliže však i v tomto okamžiku přejdeme tok naší žádostivosti bez povšimnutí, myšlenka žádosti se patrně zformuluje do řeči, která si o objekt již sama řekne, mnohdy i nevybíravými slovy. Neboli, nespásonosná mentální karma dá vzniknout nespásonosné karmě verbální. Jsme-li odmítnuti, proud žádostivosti se rozvětví do vedlejších výběžků mentálních nečistot, jako je smutek či hněv.

Pokud se alespoň v této poslední fázi dokážeme zastavit a pohlédnout na věc s prostou pozorností, nebo ji klidně uvážit a vzdát se naplnění svého přání, vyhneme se řadě dalších komplikací. Jestliže však po žádostivých slovech následuje nezdravá tělesná karma a ve své posedlosti touhou se pokusíme kýženého objektu zmocnit krádeží či silou, pak je karmické zapletení dovršeno a my zakusíme jeho důsledky se vším všudy.

Ale i zde platí, že dokážeme-li se i po završení svého zločinného činu zastavit a vše uvážíme, nebude to marné. Neboť bdělá pozornost, jež vyvstane v podobě kajícího pohledu zpět, zabrání zakalení našeho charakteru a je v její moci zamezit tomu, abychom v budoucnu podobný čin zopakovali.

Vznešený jednou pravil svému synovi Rábulovi (*Majjhima Nikaya 61*⁹):

Jakýkoli čin se chystáš vykonat, skutkem, slovem či v myšlence, měl bys tento čin nejprve uvážit... Jestliže přitom zjistíš: „Tento čin, který se chystám vykonat, bude pro mě zločinný, nebo zločinný pro druhé, či pro mě i pro druhé, bude to nespásonosný čin, z něhož vzejde utrpení, které skončí opět utrpením“ – pak bys tento čin jistě vykonat neměl.

Stejně tak během vykonávání nějakého činu, ať už skutkem, slovem či v myšlence, bys měl svůj čin uvážit... Jestliže přitom zjistíš: „Tento čin, který právě vykonávám, je pro mě zločinný, nebo zločinný pro druhé, či pro mě i pro druhé, je to nespásonosný čin, z něhož vzejde utrpení, které skončí opět utrpením“ – pak bys měl od vykonávání tohoto činu upustit.

Také po vykonání činu, skutkem, slovem či v myšlence, bys měl tento čin uvážit... Jestliže přitom zjistíš: „Tento čin, který jsem vykonal, byl pro mě zločinný, nebo zločinný pro druhé, či pro mě i pro druhé, byl to nespásonosný čin, z něhož vzešlo utrpení, které skončilo opět utrpením“ – pak by ses měl takového činu v budoucnu zřeknout.

2. Klid

Nyní se podíváme, jakým způsobem nám může zmíněné zastavení a prohlédnutí si věci prostou pozorností pomoci k dosažení a upevnění klidu (*samatha*) v jeho dvojím smyslu: obecného pokoje mysli a meditativního soustředění.

Rozvineme-li u sebe zvyk navodit přestávku, abychom si situaci prohlédli prostou pozorností, bude pro nás stále snazší uchýlit se do vnitřního ticha i v okamžicích, kdy nebudeme moci fyzicky uniknout hlasitým, dotěrným zvukům vnějšího světa. Snadněji se zřekneme zbytečných reakcí na pošetilou řeč či skutky druhých. A když nám osud připraví obzvláště těžké chvíle, které jako by neměly konce, pak mysl vycvičená v prosté pozornosti najde útočiště v přístavu zdánlivé pasivnosti či nazíravého nečinění, a v takovémto rozpoložení bude schopna s trpělivostí vyčkat, dokud bouře nepřejde.

⁹ sbírka sůter Pálijského kánonu; č.61: Ambalatthika-rahulovada Sutta

V životě nastávají situace, kdy je nejlepší nechat věci dospět do jejich přirozeného konce. Ten, kdo dokáže setrvat v klidu a čekat, často uspěje tam, kde by agresivita či horečná aktivita nutně ztroskotaly. Díky všímavému pozorování věcí s pokojem v srdci nabudeme přesvědčení, že nejenom v kritických situacích, ale i ve všednodenním životě není třeba aktivně reagovat na každý podnět, který zaregistrujeme, ani považovat každé setkání s lidmi či věcmi jako výzvu k zasahující činnosti.

Přestaneme-li se vším zbytečně zaobírat, naše vnější napětí se sníží a vnitřní tenze s ním spojené povolí. Náš každodenní život prostoupí větší harmonie a pokoj, jež překlene propast mezi normálním životem a klidem zakoušeným v meditaci. Ony rušivé vnitřní ozvěny všední roztěkanosti, které ve své hrubší či jemnější podobě vtrhávají do hodin meditace a dávají vzniknout tělesnému či mentálnímu neklidu, postupně vymizí. Neklid, jenž je hlavní překážkou soustředění, se tak bude dostavovat stále méně často, a když přece povstane, bude pro nás snazší jej překonat.

Zaujímání postoje prosté pozornosti, kdykoli se k němu naskytne příležitost, způsobí, že odstředivé síly mysli, směřující k jejímu rozptýlení, se vytratí; dostředivá tendence, obracející mysl dovnitř a vedoucí k jejímu soustředění, získá na síle. Žádostivost přestane vybíhat za lákavými objekty proměnlivé povahy.

Pravidelná praxe neumdlévající pozornosti k nepřerušovanému sledu událostí připraví mysl k vytrvalé jednobodové koncentraci, nebo koncentraci na omezený počet předmětů, v přísné meditační praxi. Stejně tak bude rozvíjena pevnost či stálost mysli, jež je dalším zásadním faktorem soustředění.

V praxi vykonávané zachování klidu, zastavení se a navození přestávky za účelem pěstování prosté pozornosti, pomáhá rozvoji několika nepostradatelných součástí meditativního klidu: ticha, soustředění, stálosti mysli a snížení množství předmětů mysli. Zvyšuje běžnou úroveň vědomí a pozvedá ji blíže k hladině meditativní mysli. To je velmi důležité, protože příliš široká mezera mezi těmito dvěma často opakovaně maří pokusy o mentální koncentraci a zabraňuje dosažení hladké plynulosti v meditativní praxi.

V posloupnosti sedmi faktorů osvícení zjišťujeme, že faktor osvícení klid (*passaddhi-sambojjhanga*) předchází faktoru soustředění (*samadhi-sambojjhanga*). To měl Buddha na mysli, když řekl: „Je-li mysl upokojená, stává se soustředěnou.“ Ve světle předchozích postřehů budeme tomuto výroku nyní lépe rozumět.

3. Vhled

Vznešený pravil: „Ten, jehož mysl je soustředěná, vidí věci takové, jaké skutečně jsou.“

A tak všechny způsoby, jakými prostá pozornost posiluje soustředění, představují rovněž jednu z podmínek pro rozvinutí vhledu. Ale ještě jedním, přímějším a specifitějším, způsobem napomáhají prostá pozornost a udržování klidu ke vhledu. Obvykle nás více zajímá to, jak s věcmi nakládáme a jak je používáme, než abychom se je snažili pochopit v jejich pravé přirozenosti. V důsledku toho zpravidla ve spěchu zachytíme jen několik prvotních signálů, které k nám patříčný smyslový vjem vyše. Prostřednictvím hluboce zakořeněného zvyku v nás tyto podněty vyvolají standardní odezvu v podobě úsudků, jako je dobré-špatné, příjemné-nepříjemné, pravdivé-lživé. Tato hodnocení, jimiž se objekty vymezují ve vztahu k sobě samým, vedou k odpovídajícím reakcím vyjádřeným slovem či skutkem.

Jen zřídka naše pozornost setrvá u běžného či dobře známého objektu déle, než je k zachycení těchto prvních signálů nutné. Z toho důvodu převážně vnímáme jen zlomky pozorovaných věcí, zatímco jejich skutečná povaha nám uniká. Kromě toho se do ohniska naší pozornosti dostává jen počáteční fáze životního cyklu objektu, nebo jen jeho malý úsek. Často si ani nejsme vědomi, že každý objekt představuje proces odehrávající se v čase: má svůj začátek a konec, neboli má řadu aspektů a vztahů, jež sahají daleko za rámec běžně vnímaných omezených skutečností. Každý objekt má zkrátka svou určitou pomíjivou individualitu.

Svět nazíraný tímto povrchním způsobem bude sestávat z beztvarych útržků zkušeností, tu a tam zpestřených subjektivně vybíranými znaky či symboly. Zvolené symboly bývají určovány především soukromým zájmem jedince, a někdy jsou dokonce použity nesprávně. Stínový svět, který následkem toho vzniká, nezahrnuje pouze vnější prostředí a jiné osoby, ale také značnou část našich vlastních tělesných a mentálních procesů. Také ony se ocitají v područí stejné povrchní manýry konceptualizace.

Buddha zdůrazňuje *Čtyři základní omyly*, které mají původ v našem pokřiveném vnímání a nesystematické pozornosti: zaměňování nečistého za čisté, pomíjivého za trvalé, bolestivého a bolest působícího za příjemné, a neosobního za osobní.

Když pečeť svého ega tímto způsobem vtiskáváme do světa každodenních zkušeností, pak základní omyl „toto mi patří“ (*attaniya*) zapustí hluboké kořeny do všech tělesných i mentálních faktorů našeho bytí. Tyto kořeny budou jako vlasové kořinky rostlin – jemné, ale hutné a rozvětvené – a natolik se zapustí, že

pojmy „já“ a „moje“ nám půjde ze sebe jen těžko setřást pouhým intelektuálním přesvědčováním o neexistenci ega (*anatta*).

Tyto závažné důsledky vyvstávají ze způsobu, jakým věci vnímáme: z naší tendence řídit se do unáhlených či navyklých reakcí ihned poté, co od svých smyslů obdržíme několik prvních signálů. Jestliže však posbíráme regulační síly bdělosti a zastavíme se za účelem prohlédnout si danou situaci prostou pozorností, pak se nám fyzické i mentální procesy, jež v daném okamžiku utvářejí předměty mysli, odhalí ve větší plnosti a pravdivosti. Nebudou-li okamžitě vtaženy do víru sebevtažnosti, a dostanou-li možnost rozvinout se před ostražitým okem naší bdělosti, vydají tajemství v podobě rozmanitosti svých aspektů a rozvětvené sítě vzájemných vztahů a propojeností. Napojení na osobní zájem, tak těsné a často lživé, ustoupí do pozadí ve stínu širšího rozhledu, který jsme si právě osvojili.

Námi pozorované děje ukazují svým mnohonásobným výskytem a svými jednotlivými složkami na neustálé zrozování a zanikání, vzestup a pád. Skutečnost změny a nestálosti se tak do naší mysli vtiskává s rostoucí intenzitou. Stejně rozlišování vzestupu a pádu pak rozpouští falešné představy o jednotě, jež vznikly vlivem našeho sebestředného postoje.

Sebevtažnost dokáže všechnu rozmanitost nekriticky převážít; směšuje věci dohromady na základě předsudků o tom, že něco *je* mnou samým nebo že něco mi *patří*. Ale prostá pozornost ukazuje tyto předstírané jednoty jako neosobní a podmíněné fenomény. Když se takto tváří v tvář znovu a znovu setkáváme s prchavou, závislou a neosobní povahou životních dějů uvnitř i kolem nás, objevíme jejich monotónní a neuspokojivý charakter: jinými slovy odhalíme pravdu o utrpení.

Pomocí jednoduché metody zastavení, navození přestávky a zachování klidu za účelem uplatnění prosté pozornosti se všechny tyto tři příznačné rysy existence – pomíjivost, útrpnost a neosobnost – před námi samy rozevřou k pronikavému vhledu do jejich podstaty (*vipassana*).

Spontánnost

Osvojený či posílený zvyk bdělého navození přestávky před samotným jednáním nijak nevyklučuje užitečnou spontánnost naší reakce. Naopak. Cvičením se praxe zastavení, navození přestávky a zachování klidu s prostou pozorností stane sama od sebe zcela spontánní. Přeroste v selektivní mechanismus mysli, jenž, s rostoucí spolehlivostí a rychlostí odezvy, dokáže zastavit vlnu zlovolných či nerozumných impulzů.

Bez této dovednosti jsme možná schopni si tyto impulzy intelektuálně uvědomit, ale přesto do nich budeme vlivem jejich vlastní působivé spontánnosti stále upadat. Praxe bdělého, nečinného zvážení situace tak slouží k nahrazení nezdravé spontánnosti či zvyků zdravými reakcemi vycházejícími z našeho lepšího porozumění věcem a ušlechtilejších záměrů.

Stejně jako určité reflexivní pohyby automaticky ochraňují tělo, tak i mysl potřebuje spontánní duchovní i mravní sebeochranu. Praxe prosté pozornosti nás touto vitální funkcí vybaví. Jedinec s průměrnými morálními standardy se instinktivně vyhýbá myšlenkám na krádež či vraždu. S pomocí metody prosté pozornosti je možné škálu těchto spontánních morálních brzd nesmírně rozšířit a neobyčejně prohloubit etickou citlivost.

U netréované mysli bývají ušlechtilé sklony a správné myšlenky často atakovány náhlým vzplanutím vášní a předsudků. Buď těmto vzplanutím podlehnou, nebo se prosadí jen s obtížemi a až po vnitřním boji. Ale jestliže je spontánnost nezdravého prověřena či do značné míry snížena tak, jak jsme popsali výše, naše dobré instinkty a moudré uvažování budou mít větší prostor se vynořit a svobodně a spontánně se projevit. Jejich přirozené proudění nám poskytne větší důvěru v sílu dobra, jež v sobě neseme, a vybaví nás i větší důvěrou k druhým lidem. Tato spontánnost dobra nebude kolísat, neboť bude hluboce a pevně zakořeněna v předcházejícím metodickém tréninku.

A zde se objevuje možnost, jak přeměnit předem uváženou dobrou myšlenku (*sasankharika-kusala*) v myšlenku spontánního charakteru (*asankharikakusala-citta*). Je-li taková myšlenka, podle psychologie *Abhidhammy*¹⁰, spojena s poznáním, ocitne se v žebříčku etických hodnot jedince na předním místě. Tímto způsobem můžeme dospět k praktickému porozumění rčení z klasického pojednání o čínském taoismu *Tajemství zlaté květiny*¹¹, jež praví: „Ten, kdo svým úsilím dospěje ke stavu bez úsilí, dospěje i k plnému pochopení.“ Tento výrok evokuje podobné tvrzení v pálijštině *sasankharena asankharikam pattabbam* – „Předem uvažovaným cíleným úsilím lze dosáhnout spontánnosti“.

Je-li s tímto množstvím pomůcek usnadňujících mentální růst a osvobození, které v Buddhově učení nalézáme, moudře naloženo, neexistuje nic, co by v konečném důsledku metodě *satipatány* odolalo. A tato metoda nezačíná ničím jiným než jednoduchou praxí zastavení se a navození přestávky za účelem provádění prosté pozornosti.

¹⁰ buddhistické kanonické texty, které reorganizují a zobecňují Buddhovo učení

¹¹ *The Secret of the Golden Flower* (“Tai Yi Jin Hua Zong Zhi”)

Zpomalení

Na rozdíl od impulzivnosti, ukvapenosti a nepozornosti netrénované mysli vede praxe zastavení a navození přestávky k jejímu zpomalení. Pro moderní život a jeho nároky, jakkoli dobře uvážené, je však takovéto zpomalování funkcí v rutinně všedního pracovního dne často neproveditelné. O to důležitější je pěstovat tuto praxi ve svém volném čase, zejména v údobích striktního provádění *satipatány*, neboť cvičení působí jako protijed proti zhoubným důsledkům hektického tempa moderního života. Tato praxe zároveň vnese do našeho každodenního pracovního soukolí větší klid, efektivitu a dovednosti.

Pokud jde o meditativní rozvinutí, zpomalení slouží jako účinné cvičení se v obezřetnosti, kontrole nad svými smysly a soustředěnosti. Avšak kromě toho má pro meditativní praxi ještě specifický význam. V komentáři k *Satipatthaně Suttě* se praví, že zpomalení pohybů může pomoci k *opětovnému získání ztracené koncentrace* na vybraný předmět.

V této souvislosti se rozprava zmiňuje o jistém mnichovi, který v rychlosti ohnul ruku, aniž by si byl vědom, že ji ohnul, jak jeho praxe bdělé pozornosti vyžadovala. Jakmile si své pochybení uvědomil, vrátil ruku do předchozí pozice a nyní již uvědoměle pohyb zopakoval. Předmětem jeho meditace bylo zjevně „jasné uvědomování činnosti“, jak se o tom v *Satipatthaně Suttě* píše: „Při ohýbání se i natahování jedná [adept] s jasným uvědoměním.“

Zpomalení tělesných pohybů během přísného meditativního tréninku je neobyčejně cennou pomůckou k dosažení *vhledového poznání* (*vipassana-nana*), zejména bezprostředního uvědomění si změny a neosobnosti. Právě rychlost pohybů totiž do značné míry posiluje iluzi jednoty, totožnosti a pevnosti v něčem, co je ve skutečnosti komplexním, nestálým procesem.

V přísné praxi *satipatány* je tudíž zpomalení takových činností, jako je chůze či ohýbání a natahování částí těla za účelem rozlišení jednotlivých fází každého pohybu neocenitelnou pomůckou pro dosažení přímého vhledu do tří charakteristik všech jevů (pomíjivost, útrpnost, neosobnost). Naše rozjímání získá na síle i významu, budeme-li si jasně všimnout, jak každá dílčí fáze pozorovaného děje sama od sebe vzniká a zaniká, a jak žádná její část nepřechází či se „nepřesouvá“ do fáze následující.

Vlivem navozování přestávek za účelem provádění prosté pozornosti se i průměrný rytmus našich každodenních úkonů, řeči a myšlenek stane rozvážnější a klidnější. Zpomalení uspěchaný rytmus života znamená, že naše myšlenky, pocity a vnímání budou schopny dojít až na konec své přirozené doby existence. Plná bdělost se rozšíří i na jejich závěrečnou fázi: jejich poslední vibrace a dozvuky. Až příliš často bývá tato koncová fáze odříznuta nedočkavým uchopováním

nových impresí nebo chvatným přikročením k další etapě myšlenkového sledu ještě předtím, než si jasně uvědomíme fázi předchozí.

To je jedna z hlavních příčin neuspořádaného stavu průměrné mysli, jež je zavalena nezměrným množstvím nerozlišených či útržkovitých vjemů, pahýlovitých emocí a nestrávených představ. Zpomalení se ukáže být účinnou metodou vedoucí k opětovnému nabytí celistvosti a jasnosti vědomí.

Jako vhodné přirovnání, a současně i příklad z praxe, nám může posloužit postup, jehož se dovolává praxe pozornosti k dechu (*anapanasati*): bdělost musí pokrýt celý rozsah dechu, jeho začátek, střed i konec. To má jedna z pasáží *Sutty* na mysli, když praví: „Vnímaje *celý* korpus (dechu) budu nadechovat a vydechovat.“ Podobně se i celý „dech“ či rytmus našeho života stane hlubší a naplněnější, jestliže si díky zpomalení přivykneme na prodlužování pozornosti.

Zvyk v podobě předčasného vytětí myšlenkových procesů nebo jejich odbytí nabyt u člověka z moderní městské civilizace závažných rozměrů. Bez ustání se dožaduje nových a nových podnětů, jdoucích za sebou v stále rychlejším sledu, stejně jako se domáhá stále větší rychlosti u přepravních prostředků. Toto přívalové bombardování podněty postupně otupuje jeho citlivost, a tak člověk potřebuje další stimuly, ještě hlasitější, hrubší a rozmanitější. Takový proces, není-li podrobován kontrole, nemůže vyústit v nic jiného než pohromu.

Již dnes můžeme ve velkém měřítku pozorovat útlum jemnější estetické vnímavosti a rostoucí neschopnost čiré, přirozené radosti. Na jejich místo nastoupilo hektické, krátkodobé vzrušení, jež není schopno poskytnout skutečné estetické či emocionální uspokojení.

Za vzrůstající povrchnost „civilizovaného člověka“ a za děsivý rozmach nervových poruch na Západě je do značné míry odpovědný „plytký mentální dech“. Má všechny předpoklady k tomu, aby se stal začátkem všeobecného úpadku lidského vědomí, a to jak jeho kvality, tak i rozsahu a síly. Toto nebezpečí hrozí všem jedincům, na Východě stejně jako na Západě, kteří jsou před dopadem technické civilizace nedostatečně duchovně chráněni. *Satipatána* může k nápravě těchto situací významně přispět, jak jsme zde stručně nastínili. Je to tudíž metoda prospěšná i ze světského hlediska.

V ohnisku našeho zájmu ale leží především psychologické aspekty bdělé pozornosti a jejich význam pro meditativní rozvoj jedince. Prodlužování pozornosti, jemuž napomáhá zpomalení, ovlivní kvalitu vědomí třemi hlavními způsoby: (a) zintenzivní jej; (b) vrhne světlo na charakteristické rysy objektů; a (c) odhalí jejich souvislosti.

(a) Předmět prodloužené pozornosti se do mysli promítne mimořádně *silným a dlouhotrvajícím* způsobem. Jeho vliv nebude pocíťován jen během myšlenkového sledu bezprostředně po daném vjemu, ale zasáhne až do vzdálené budoucnosti. Právě tato příčinná účinnost je měřítkem *intenzity vědomí*.

(b) Prodlužování pozornosti vede k *plnějšimu obrazu* pozorovaného předmětu po všech jeho stránkách. První dojem, který z jakéhokoli nového smyslového objektu či představy obvykle obdržíme, bývá jeho nejnápaditější rys. Tento aspekt předmětu poutá naši pozornost až do okamžiku kulminace dopadu. Ale daný předmět vykazuje i další aspekty či charakteristiky a je schopen vykonávat jiné funkce než ty, jichž jsme si původně všimli.

Také se stává, že se v našich prvních dojmech zcela spleteme. Jen pokud udržíme svou pozornost u předmětu a překonáme hranice prvního dojmu, odhalí se nám předmět v plnějši šíři. Spolu s poklesem první vjemové vlny dochází k oslabení prvního dojmu a jeho předpojatosti. Teprve v tom okamžiku, v této konečné fázi, předmět vydá svému pozorovateli širší spektrum podrobností, kompletnější obraz o sobě samém. A tak jen prodlužováním pozornosti můžeme dospět k *jasnějšimu pochopení charakteristických rysů předmětu*.

(c) Mezi podstatnými rysy každého předmětu, ať reálného či jen představovaného, existuje jedna celá třída vlastností, již kvůli naší zbrklé či povrchní pozornosti často přehlédneme, a proto je třeba o ní pojednat zvlášť. Jedná se o *souvztažnost* předmětu.

Síť vztahů každého předmětu sahá daleko do jeho minulosti – k jeho počátku, příčinám, důvodům a logickým precedentům; dále sahá vně něj a zahrnuje jeho celkový kontext – jeho pozadí, prostředí a v dané době aktivní vlivy. Nikdy nemůžeme plně porozumět věcem, pohlížíme-li na ně jako na nepřirozeně izolované. Musíme je vnímat jakožto součást širšího vzorce, v jejich podmíněné a podmiňující povaze. To je možné jen za pomoci prodloužené pozornosti.

Vliv prodloužené pozornosti na podvědomí, paměť a intuici

Uvedené tři způsoby prohlubování vědomí prodlužováním pozornosti mají pro rozvíjení vhledu bezesporu prvořadý význam. Je-li vědomí zesíleno a jeho předmětové pole rozjasněno a rozpoznáváno ve své vztahové struktuře, je tím připravena půda pro „vidění věcí podle skutečnosti“. Kromě svého zjevného vlivu má tento trojí proces ještě i nepřímý vliv na vědomí, a to neméně mohutný a významný: posiluje a zostřuje podprahové schopnosti mysli podvědomě

uspořádat vjemy, a také paměť a intuici. Také ony nezávisle vyživují a upevňují rozvíjení osvobozujícího vhledu. Vhled, jemuž napomáhají, je jako horské jezero z klasického přirovnání: je napájeno nejenom dešťovými srážkami, ale i prameny vyvěrajícími z jeho vlastních hlubin.

Vhled živený těmito „podzemními“ zdroji myslí zapustí hluboké kořeny. Výsledky, které vhled do naší meditativní praxe vnese, nebude možné jen tak snadno setřást, a to ani v případě jedinců stále poutaných ke světu, kteří mohou každým krokem z duchovní cesty sejít.

1. Vjemy či myšlenky, které stály delší dobu v centru vytrvalého pozorování, se do mysli vryjí výrazněji a odhalí nám své příznačné rysy daleko zřetelněji než v případě ochablé pozornosti. Když se opět zanoří do podvědomí, zaujmají v něm nadále zvláštní místo. To platí pro všechny tři způsoby prohlubování vnímání předmětu.

(a) Je-li v průběhu uvědomování si předmětu pozornost stejně silná v konečné fázi jako při zaregistrování předmětu, pak v okamžiku, kdy proces uvědomění skončí a mysl opět upadne do podvědomí, stane se podvědomí přístupnější vědomé kontrole.

(b) Jestliže jsme si k nějakému dojmu či představě přiřadili celou řadu různých charakteristik, pak se nebudou s takovou lehkostí ztrácet v mlhavém obsahu podvědomí, i když už nebudou předmětem naší pozornosti, a stejně tak je nebudou vášnivě zaujatosti zavlékat do mylných podvědomých asociací.

(c) Správné porozumění souvztažnosti předmětu podobně ochrání naši zkušenost před jejím splnutím s neroztřídným materiálem podvědomí. Vjemy či myšlenky zaznamenané se zvýšenou intenzitou a precizností zůstanou i po svém vstřebání se do podvědomí vyhraněnější a přístupnější než ty složky podvědomí, jež pocházejí z dojmů neurčitých či „udivených“. Bude snadnější převést je zpět na vědomou hladinu a jejich skryté účinky na mysl budou méně nevysvětlitelné. Jestliže se, prostřednictvím zkvalitnění a rozšíření uvědomění, počet takovýchto vyvrážděných vjemů zvýší, výsledkem může být jemná změna ve struktuře samotného podvědomí.

2. Z našich předchozích poznámek je zřejmé, že ony vjemy, které jsme nazvali „vyzrálými“ či „přístupnějšími a převeditelnějšími“, se nám snadněji a určitěji vybavují – snadněji díky jejich větší intenzitě a určitěji díky tomu, že jejich jasně ohraničené rysy je ochraňují před deformací mylnými asociativními obrazy či představami.

To, že si je pamatujeme v jejich kontextu a souvztažnosti, má dvojitý efekt – přispívá to k bezproblémovějšímu a přesnějšímu rozpomenutí se. Tímto způsobem pomáhá *sati* ve svém významu a funkci *bdělá pozornost* posílit *sati* ve svém významu a funkci *paměť*.

3. Vliv prodloužené pozornosti na podvědomí a paměť přináší prohloubení a upevnění schopnosti intuice, zejména intuitivního vhledu, o němž se nám především jedná. Intuice není dar z neznáma. Jako jakákoli jiná mentální schopnost povstává na základě splnění specifických podmínek. V tomto případě jsou jimi latentní vjemové vzpomínky a myšlenky uchované v podvědomí. Vzpomínky poskytující nejurodnější půdu pro růst intuice budou pochopitelně ty, jež se vyznačují zvýšenou intenzitou, srozumitelností a bohatstvím osobitých znaků, neboť ty jsou nejdostupnější. Také zde na tom nese značný podíl uchovaná souvztažnost vjemů. Vzpomínky tohoto typu budou mít organičtější charakter než vzpomínky na holá či matná, izolovaná fakta, a snadněji zapadnou do nových významových a hodnotových vzorců. Tyto členitější vzpomínkové obrazy budou pro schopnost intuice výrazným popudem a pomocníkem.

V utajených hlubinách podprahové mysli tak pokračuje sběr a třídění podvědomého materiálu, který se v okamžiku své zralosti vynoří v podobě *intuice*. K průlomu této intuice někdy přitom dojde za docela obyčejných okolností. Jestliže se tyto události již dříve ocitly v roli předmětů prodloužené pozornosti, mohou mít i přes svou zdánlivou banálnost silnou evokativní schopnost.

Zpomalení a navození přestávky za účelem prostého pozorování odkryje i u obyčejných věcí všednodenního života jejich hluboký rozměr, a vyše tak intuitivní schopnosti jasný signál. To platí také pro intuitivní nahlédnutí Čtyř vznešených pravd, jehož završením je osvobození (*arahatta*).

V písmech nalezneme řadu zmínek o mniších, kteří během vlastní praxe meditace vhledu nebyli schopni intuitivního nahlédnutí dojít. Záblesk intuice je udeřil v docela odlišných situacích: když zakopli o kámen nebo zahlédli lesní požár či bublinu na říční hladině. A tak dostáváme další potvrzení onoho zdánlivě paradoxního úsloví o tom, že „předem uvažovaným cíleným úsilím lze dosáhnout spontánnosti“. Tím že cíleně nasměrujeme plné světlo bdělé pozornosti na nejmenší události a činnosti každodenního života, dáme nakonec vzniknout osvobozující moudrosti.

Prodlužování pozornosti nejenom že poskytuje žírnou půdu pro *růst* intuice, ale umožní také plnější využití a dokonce zopakování intuitivního okamžiku. Jak často oplakávají géniové nejrůznějších oborů tvůrčí činnosti, že je záblesk intuice navštíví tak náhle a opustí tak záhy, že pomalá odezva mysli mnohdy ani

nezachytí její jediný zlomek! Ale je-li mysl cvičena ve všímavém odmlčování se, zpomalování a prodlužování pozornosti, a také podvědomí doznalo změny, jak jsme výše naznačili, pak má i intuitivní okamžik šanci nabýt plnějšího, pomalejšího a výraznějšího rytmu.

Když tato situace nastane, její dopad bude dostatečně výmluvný a jasný, abychom se onoho záblesku intuitivního vhledu náležitě chopili. Nebude ani nemožné přivést její utichající vibrace zpět k nové kulminaci, podobné rytmickému opakování melodie, jež v harmonickém rozvinutí závěrečných tónů svého prvního vynoření znovu povstane.

Plné zúročení jedinečného momentu intuitivního vhledu může mít rozhodující význam pro náš pokrok na cestě k plné realizaci. Je-li naše mentální sevření příliš chabé a nepolapitelné okamžiky intuitivního vhledu nám proklouznou mezi prsty, aniž bychom jich na své stezce k osvobození plně využili, mohou se znovu objevit až za řadu dlouhých let nebo dokonce už vůbec ne v současném životě. Dovednost bdělé pozornosti nám však těchto situací umožní plně využít, a zpomalení a navození přestávky za účelem prostého pozorování je k osvojení si této dovednosti cennou pomůckou.

Po naší rozpravě o zastavení, navození přestávky a zpomalení pro nás bude srozumitelnější i ve svých dalekosáhlých důsledcích také jedna z tradičních definic bdělé pozornosti, již najdeme v pálijských svatých textech: a sice ve své funkci *anapilapanata*, což doslovně znamená „neodplouvající (či neproklouzávající)“. „Jako se vydlabané dýně plovoucí na hladině plní vodou,“ dodávají komentátoři, „tak i bdělá pozornost vstupuje do hloubi předmětu, místo aby se přehnala jen po jeho povrchu.“

Výše zmíněný termín z pálijštiny, a současně výstižná charakteristika bdělé pozornosti, by se tak dal příhodně přeložit jako „nepovrchnost“.

4. Přímost vidění

*Kéž bych se všemu odnaučil, abych mohl nově vidět, nově slyšet, nově cítit.
Zvyk naši filozofii jen kazí.*

G. C. Lichtenberg (1742–1799)

V jedné z předchozích částí jsme hovořili o impulzivní spontánnosti nezdravého. Viděli jsme, jak je zastavení se za účelem prosté a prodloužené pozornosti schopno naše zbrklé, impulzivní reakce vyvážit, či omezit, čímž nám

umožňuje čelit jakékoli situaci se svěží myslí, s *přímostí nazírání*, jež není těmito prvními spontánními odezvami zakalená.

Přímostí nazírání rozumíme přímé vidění skutečnosti, bez jakýchkoli zabarvujících či zkreslujících čoček, bez dotěrnosti citových či navyklých předsudků a intelektuálních zaujetí. Znamená to postavit se tváří v tvář holým faktům reality, patřit na ně tak jasně a čerstvě, jako bychom je viděli poprvé v životě.

Síla zvyku

Spontánní reakce, jež tak často stojí v cestě přímému nazírání, nemají původ čistě v našich vznětlivých nutkáních. Velmi často jsou produktem *zvyku*. V této podobě nás obvykle ve svých spárech drží ještě křečovitěji a houževnatěji – a toto sevření může pracovat buď v náš prospěch, či neprospěch.

Příznivý dopad zvyku lze pozorovat na „síle opakovaného cvičení“. Tato síla bdí nad našimi úspěchy a dovednostmi – ať již manuálními či mentálními – aby od nich odvrátila újmu či zapomnětlivost a aby je přeměnila z běžných, krátkodobých, nedokonalých nabytí v důkladně zvládnuté přednosti s pevnými základy.

Zhoubný efekt navyklých spontánních reakcí se ukazuje v tom, co hanlivě nazýváme „síla zvyku“: v jeho otupujícím, dusivém a zužujícím vlivu, jež vytváří vzorce chování různého druhu. Vzhledem k našemu aktuálnímu kontextu se budeme zabývat pouze tímto negativním aspektem zvyku jakožto věcí, jež zdržuje a zastírá přímost nazírání.

Jak jsme již podotkli, navyklé reakce mají obecně větší dopad na naše chování než reakce impulzivní povahy. Prudké impulzy často odezní tak náhle, jako se objevily. Přestože jejich důsledky mohou být vážné a mohou sahat daleko do budoucnosti, jejich vliv není v žádném případě tak trvalý a hluboký, jako je tomu u zvyku.

Zvyk rozprostírá svou nekonečnou a jemně utkanou síť nad početnými oblastmi našeho života a smýšlení, a neustále se toho do ní snaží pochytnat víc a víc. Jestliže v této síti uvíznou naše prudké reakce, čeká je proměna z chvilkových vzplanutí v trvalé charakterové rysy. Letný impulz, příležitostné požitkářství, přechodný vrtoch – z toho všeho se může opakovaním stát zvyk, jež bude obtížné vykořenit, touha, již bude těžké ovládnout, či automatická funkce, již přestaneme zpochybňovat.

Opakované potěšení přemění touhu ve zvyk, a ničím neomezovaný zvyk přeroste v nutkání. Někdy se stává, že zpočátku nepřikládáme nějaké činnosti

nebo mentálnímu postoji nijak zvláštní osobní význam. Tato činnost nebo postoj nám mohou být lhostejné a bezvýznamné. Je pro nás snadné se bez nich obejít nebo je dokonce nahradit jejich protějšky, protože ani naše city, ani náš rozum nás netlačí ke konkrétní alternativě. Ale vlivem opakování začneme na danou aktivitu nebo myšlenku nahlížet jako na „příjemnou, žádoucí a správnou“, nebo dokonce jako na „ospravedlnitelnou“, až se s ní nakonec plně ztotožníme. Následkem toho vnímáme jakékoli narušení této rutiny jako nepříjemné či nesprávné. K jakémukoli vnějšímu vyrušení pocítíme náhle značný odpor, dokonce se na takový zásah díváme jako na ohrožení svých „životních zájmů a principů“. Ve všech dobách pohlíželi lidé s primitivní myslí, ať již „civilizovaní“ či nikoli, na cizince a jeho „podivné zvyky“ jako na nepřítele, a jeho pouhou přítomnost, neútočnou ve své povaze, vnímali jako výzvu či hrozbu.

Zpočátku, když ještě konkrétnímu zvyku nepřipisujeme zvláštní důležitost, směřuje naše postupně utvářená připoutanost ne až tak k samotné činnosti jako k potěšení z nerušené rutiny. Síla takové připoutanosti k zaběhlému chodu věcí vychází částečně z naší fyzické a mentální ochablosti, jež nás často pevně svírá ve své moci. Nyní se však podívejme na další důvod, proč se k rutině tak rádi připoutáváme.

Silou zvyku obdaříme svůj specifický zájem – ať je to materiální předmět, činnost či způsob smýšlení – takovým emocionálním důrazem, že pouto k docela bezvýznamným či banálním věcem zhouževnatí natolik, jako by se jednalo o naše zásadní potřeby. Nepřítomnost vědomé kontroly dokáže proměnit i sebemenší zvyk v pána našeho života nemajícího soupeře. Propůjčí mu nebezpečnou schopnost omezovat náš charakter, činit jej rigidním, zužovat naši svobodu pohybu – fyzického, intelektuálního i duchovního. Svou podřízeností danému zvyku si kováme nové okovy a ochotně podléháme novým připoutanostem, averzím, předsudkům a slabostem, neboli novému utrpení.

Nebezpečí pro duchovní rozvoj nastolené dominantním vlivem zvyku je dnes možná závažnější než kdysi, neboť expanzivnost zvyku je v současné době, kdy specializace a standardizace zasahují do tolika různorodých sfér života a myšlení, neobyčejně markantní. Zamyslíme-li se nad pasáží ze *Satipatthany Suttý* o vytváření pout, měli bychom pomyslet také na zvyk, který má na tomto procesu významný podíl:

„ ... poznává též, jaké pouto jimi oběma podmíněno [tzn. smyslovými orgány a předměty smyslů] vzniká. Poznává i to, jak dochází ke vzniku dosud nevzniklého pouta.“

Z buddhistického hlediska jde zejména o překážky v podobě lenosti a strnulosti (*thina-middha nivarana*), jež jsou silou zvyku utužovány, a naopak o mentální kvality, jako je bystrost a pružnost mysli (*kaya a citta-lahuta*)*, jež jsou oslabovány. Tato tendence zvyků se rozpínat je zakotvena v samotné povaze uvědomování. Vyrůstá nejenom z již zmíněné pasivní síly netečnosti, ale v řadě případů také z aktivní vůle dominovat a dobývat.

Určité aktivní typy uvědomování, pro něž je příznačná zvýšená intenzita, mají sklon se opakovat. Z nich každý zvlášť usiluje o získání převahy, o to, aby se stal středem, kolem něhož se budou slabší mentální a fyzické stavy otáčet a tomuto centrálnímu uspořádání se přizpůsobí a poddají. Ani tato tendence není vždy nesporná, ale přesto převažuje, a dokonce i okrajové či podřízené typy uvědomění vykazují stejné nutkání prosadit se. Je tu podivuhodná podobnost s průbojností a zpupnou tendencí sebestředného jedince a jeho vystupováním ve společnosti.

Z biologických období bychom mohli zmínit tendenci k expanzi u nemocí, jako je rakovina a další patologická bujení. S tendencí k opakování se pak setkáváme také u bizarních mutací, jež se na obzoru našeho atomového věku rýsují jako vážná hrozba.

Vzhledem k této vůli dominovat, jež je přítomna v mnoha typech vědomí, může i chvilkový rozmar přerůst v relativně trvalý charakterový rys. Není-li stále spokojen se svou pozicí, může zcela vybočit z aktuálního seskupení životních sil, až nakonec, v procesu znovuzrovnání, pevně spočine v samotném středu nové bytosti. Máme v sobě bezpočet zárodků nových životů, nespočetných potenciálních „bytí“, a měli bychom se zavázat, že všechny do jednoho z kola samsáry vysvobodíme, jak to vyjádřil šestý zenový patriarcha.*

Zhoubné fyzické či mentální zvyky mohou získat na síle nejenom tehdy, když je v tom záměrně podporujeme, ale i v případě, že je přejdeme bez povšimnutí nebo bez odporu přijmeme. Mnohé z toho, co je nyní v naší povaze hluboce zakořeněno, vyrostlo z nepatrných semínek, které jsme zasadili v čase dávno zapomenutém (viz Podobenství o liáně, *Majjhima Nikaya* 45¹²). Přitom tento růst mravně špatných či jinak ničivých zvyků můžeme účinně kontrolovat postupným rozvíjením jiného zvyku: toho, že jim budeme věnovat vytrvalou pozornost.

Jestliže nyní s rozmyslem vykonáme to, co pro nás dříve bylo mechanickým úkonem – a jestliže předtím navodíme přestávku, abychom si svůj čin pozorně

* Podrobnosti o těchto důležitých kvalitativních složkách dobrého, zdravého vědomí (*kusala*) v *Abhidhamma Studies* od téhož autora (Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1965), s. 51 f. 52.

* Z úst velkého mudrce vyznívá tato poznámka poněkud ironicky. Naráží na to, že slib bódhisattvy v mahajánovém buddhismu, týkající se osvobození všech bytostí v celém vesmíru, bere řada adeptů příliš lehkověrně.

¹² Cula-Dhammasamadana Sutta

prohlédli a uvážili jej – získáme příležitost svůj zvyk podrobně prozkoumat a jasně si uvědomit jeho účel a vhodnost. Budeme tak moci celou situaci nově zhodnotit, zpříma ji nahlédnout jako nezastřenou mentálním zamlžením, jež se u navyklé činnosti s falešnou jistotou objevuje: „Je to správné, protože už to bylo učiněno i v minulosti.“

I v případě, že zhoubný zvyk nelze zlomit okamžitě, reflektivní přestávka se jeho dosud nezpochybněné spontánnosti výskytu postaví na odpor. Otiskne do něj pečeť opakované rutiny a vzdoru, takže až se příště objeví, již bude vůči našim pokusům jej změnit či vykořenit slabší a zranitelnější.

Zřejmě ani není potřeba zmiňovat, že takový zvyk, který je právem nazýván „kojnou člověka“, nemůže a ani nesmí z našeho života vymizet. Jen si vzpomeňme, jaká je to úleva, zvláště ve dni s nahuštěným programem a v komplikovaném životě městského člověka, vykonat řadu úkonů čistě mechanicky a jakoby jen s „poloviční pozorností“. Zvyk vnáší do našeho života značné zjednodušení. Byla by to nesnesitelná zátěž, kdybychom měli všechny každodenní drobné úkony provádět s vynaložením úsilí a maximální pozorností.

Ukazuje se, že celá řada manuálních („řemeslných“) úkonů, které představují významnou složku jakékoli umělecké činnosti, stejně jako standardní postupování u duševně pracujících, obecně přinášejí lepší a vyrovnanější výsledky, jsou-li po zaučení vykonávány rutinně. Avšak i tato vyrovnanost navyklých úkonů má své meze. Není-li oživena novým předmětem zájmu, začne vykazovat příznaky únavy a nastane úpadek.

Bylo by pochopitelně absurdní požadovat, aby byly všechny naše drobné zvyky vymýceny, neboť řada z nich je neškodných a dokonce užitečných. Měli bychom se však sami sebe pravidelně ptát, jestli nad nimi máme stále ještě kontrolu, jestli jsme schopni se jich kdykoli vzdát či je podle přání pozměnit. Tuto otázku si můžeme zodpovědět dvěma způsoby: tak, že budeme ke svým navyklým činnostem přistupovat po nějaký čas s bdělou pozorností, nebo tak, že se jich dočasně skutečně vzdáme, nebude-li to mít škodlivý nebo rušivý efekt na nás či na druhé. Nasměrujeme-li na ně světlo *přímého nazírání*, neboli pohlédneme na ně či je vykonáme jakoby poprvé, tyto drobné rutinní činnosti, spolu s navyklým způsobem nahlížení na naše okolí, získají nový lesk zájmu a povzbuzení.

Platí to i pro naše profesionální zaměstnání a jeho prostředí, a pro naše úzké mezilidské vztahy, jestliže i ony silou zvyku umdlévají. Vztah k životnímu druhovi, přátelům či kolegům tak může dojít podstatného omlazení. Svěží a přímé nazření rovněž odhalí, že člověk může k lidem či věcem zaujmout odlišný a prospěšnější vztah, než jaký mu nutila síla zvyku. Najdeme-li v sobě sílu vypořádat se se svými drobnými zvyky, obstojíme také v boji proti zákeřnějším

sklonům. Oceníme to i v dobách, kdy nás závažné změny v životě násilně připraví o naše zásadní zvyky. Prokypření ztvrdlé půdy našeho rutinního chování a smýšlení bude mít oživující efekt na naši životní energii, mentální vitalitu a sílu představitivosti. Ze všeho nejdůležitější ale je, abychom do takto provzdušněné půdy byli schopni zasadit semínka průbojného duchovního pokroku.

Asociativní myšlení

Mentální přivyknutí standardním reakcím, sledům činnosti, posuzování lidí či věcí má svůj původ v asociativním myšlení. Z množství předmětů, nápadů, situací a bytostí, s nimiž se setkáváme, si vybíráme určité rozlišující znaky a tyto znaky spojujeme s vlastními reakcemi na ně. Dojde-li k opětovnému setkání s daným objektem, nejprve si jeho znaky spojíme se znaky, které jsme vybrali již dříve, a teprve potom je asociujeme s naší původní či nejméně výraznější reakcí. Vybrané znaky se tak stávají jakýmsi signálem pro vypuštění standardní odezvy, jež může sestávat z dlouhého sledu propojených skutků či myšlenek, které na základě opakované praxe či zkušenosti důvěrně známe. Díky tomuto způsobu fungování je pro nás zbytečné vynakládat na každý jednotlivý krok v takovém sledu zvláštní úsilí a zkoumat jej pod drobnohledem. A výsledek? Obrovské zjednodušení života, díky němuž máme k dispozici energii pro jiné úkoly.

Asociativní myšlení bylo ve vývoji lidské mysli bezesporu progresivním a neobyčejně významným krokem. Umožnilo nám učit se ze zkušenosti, a jen díky tomu jsme mohli objevit a začít uplatňovat zákony příčiny a následku. Navzdory všem těmto výhodám se může v asociativním myšlení skrývat řada vážných nebezpečí, je-li s ním nakládáno chybně či lehkomyšlně a není-li pečlivě kontrolováno.

Neúplný seznam těchto úskalí by mohl vypadat takto:

1. Asociativní myšlení, jež se objevuje v totožných situacích bez obměny, může snadno kodifikovat a posílit chybné či neúplné prvotní postřehy, chyby v úsudku a citové předsudky, jako je láska, nenávist či pýcha.

2. Neúplné postřehy a omezená stanoviska v posuzování, s nimiž jsme si vystačili pro jednu konkrétní situaci, se mohou ve změněných okolnostech ukázat jako zcela neadekvátní a přivodit závažné důsledky.

3. Vlivem asociativního myšlení zaměřeného nesprávným směrem můžeme pociťovat silnou instinktivní nelibost k věcem, místům či osobám, které nám tím

či oním způsobem pouze připomínají nepříjemné zkušenosti, ale ve skutečnosti s nimi nemají žádnou spojitost.

Tento stručný výčet příkladů ukazuje, jak nezbytné je hluboké brázdy našeho asociativního myšlení čas od času znovu projet, a nejrůznější zvyky a stereotypní reakce, jež s nimi souvisí, přehodnotit. Jinými slovy, je třeba vykročit ze zkosnatělých mechanismů, nabýt zpět schopnost přímého nazírání věcí a ve světle této moudrosti naše zvyky nově zhodnotit.

Podíváme-li se ještě jednou na náš seznam potenciálních nebezpečí plynoucích z neřízeného asociativního myšlení, měli bychom lépe porozumět, proč Buddha tolik trval na tom, aby žák pronikl až k základnímu kameni zkušenosti.

V důmyslných a hutných strofách nazvaných „Jeskyně“, jež byly zahrnuty do spisu *Sutta Nipata*, Buddha praví, že „plné proniknutí do *smyslového vjemu* (*phassa*) osvobodí jedince od chtivosti“ a že „porozuměním svému vnímání (*sañña*) bude schopen překročit proud samsáry“ (strofa 778 f.)¹³.

Postavíme-li bdělou pozornost na stráž hned k první bráně, kudy myšlenky do naší mysli pronikají, budeme mít nad příchozími daleko lepší přehled a před nezvanými hosty ji jednoduše zavřeme. Tak je možné si uchovat „rozzářené vědomí“ i v případě jeho setkání s „nahodilými poskvrněními“ (*Anguttara Nikaya*, 1:51¹⁴).

Satipatthana Sutta představuje ucelený systém cvičení vedoucí k přímému, novému a nezkreslenému vidění. Trénink se dotýká celé osobnosti v jejích fyzických i mentálních aspektech a zahrnuje celý svět zkušenosti. Metodické použití těchto několika cvičení na sebe sama (*ajjhata*), na druhé (*bahiddha*) nebo střídavě na obé pomáhá odkrývat klamně představy vytvořené zbloudilým asociativním myšlením a nesprávně aplikovanými analogiemi.

Hlavní typy klamného asociativního myšlení lze, podle názvosloví *dharmy*, zahrnout pod *Čtyři druhy omylu či zkreslených představ* (*vipallasa*): zaměňování nečistého za čisté, pomíjivého za trvalé, bolestivého a bolest působícího za příjemné, a neosobního za osobní. Tato překroucená vnímání povstávají na základě chybného chápání charakteristických znaků věcí. Pod vlivem vášní a mylných úsudků vnímáme věci jednostranně či nesprávně a pak je stejně chybně spojujeme s jinými představami. Použijeme-li prostou pozornost i na své vnímání a dojmy, postupem času je dokážeme z těchto omylů vyprostit a cesta k *přímému nazírání* věcí takových, jaké skutečně jsou, nás dovede k cíli.

¹³ Srovnej s pasáží o významu smyslového vjemu (či kontaktu) v závěrečných částech *Brahmajala Suty* (první ze 34 sůter ve sbírce *Digha Nikaya*, které shrnují Buddhovy dlouhé rozpravy).

¹⁴ „Číselná sbírka“; čtvrtá z pěti sbírek, z nichž se skládá *Sutta Pitaka* pálijského kánonu

Smysl pro naléhavost

Ten, kdo má jasné a přímé vidění, probuzené hluboce jímavými věcmi ke smyslu pro naléhavost (*samvega*¹⁵), zakusí uvolnění energie a odvahy, jež mu umožní vymanit se z bázlivého otálení a ustrnulé rutiny života a myšlení. Je-li tento pocit naléhavosti udržován při životě, zásobí takového jedince upřímností a houževnatostí, jichž je k osvobození zapotřebí.

Tak pravili staří učitelé:

„Právě tento svět je polem pro tvé skutky. Je místem, jež ti odkrývá svatou stezku a mnoho věcí, jež prolomí tvou nevěšmavost. Nechej se pohnout věcmi, jež ti rozbuší srdce, a takto pohnut moudře usiluj a bojuj, dokud nezvítězíš!“

Naše bezprostřední okolí je plné strhujících věcí. Jestliže je zpravidla jako takové nevnímáme, je to proto, že zvyk naše nazírání otupil a učinil naše srdce necitlivými. To stejné platí i o Buddhově učení. Když se s ním poprvé setkáme, je pro nás silným intelektuálním i emocionálním podnětem. Ale tento popud postupně ztrácí na své původní svěžesti a hnací síle. Lék spočívá v jeho neustálém ožívování tím, že jej obracíme k plnosti života kolem nás, který není ničím jiným než ztělesněním Čtyř ušlechtilých pravd v bezpočtu obměn.

Přímé nazírání vžene novou životní mízu i do těch nejobyčejnějších okamžiků všedního dne, až skrze kouřmo zvyku prosvítne jejich pravá povaha a ony k nám promluví čistým hlasem. Může to být pohled na žebráka na rohu ulice, jehož vidáme den co den, nebo plačící dítě či nemoc přítele, jež námi znovu zacloumá, donutí nás k zamyšlení a vyburcuje v nás pocit naléhavosti vydat se neochvějným krokem stezkou vedoucí ke konci utrpení.

Vzpomeňte si na krásný příběh o tom, jak se princ Siddhártha poprvé ocitl tváří v tvář stáří, nemoci a smrti, když po dlouhé odluce strávené ve svém iluzorním světě vyrazil na projížďku v kočáře po královském městě. Tento příběh se mohl skutečně odehrát, neboť víme, že v životě mnoha velkých osobností nabývají obyčejné události často symbolického významu a vedou k zásadním důsledkům, sahajícím daleko za jejich zdání všednosti.

Vznešená mysl nachází význam i ve zdánlivé samozřejmosti a prchavému okamžiku propůjčí dalekosáhlý účinek. Aniž bychom zpochybňovali pravdu ukrytou v tomto příběhu, můžeme předpokládat, že mladý princ s největší pravděpodobností viděl starce, nemocné i mrtvé na vlastní oči již předtím. Rozdíl však spočívá v tom, že během předchozích příležitostí jej pohled na tyto věci nijak hluboce nezasáhl – jak je tomu většinu času u většiny z nás. Dřívější nedostatek citlivosti mohl pramenit z pečlivě chráněného, nepřírozeného ústraní, v němž princ prožíval chvíle svého malicherného, byť královského štěstí, z dědičné rutiny

¹⁵ touha najít cestu ven z nevědomosti

života, do níž ho otec uvrhl. Teprve v okamžiku, kdy se probil zlatou klecí bezstarostných zvyků, jej mohla skutečnost utrpení udeřit s takovou silou, jako by vše viděl poprvé v životě. Tehdy v něm utrpení vyburcovalo smysl pro naléhavost, který jej odvedl od domácího života a postavil doprostřed cesty vedoucí k osvícení.

Čím *jasněji a opravdověji* naše mysl a srdce zareaguje na pravdu utrpení, jež se nám zjeví ve velmi běžných situacích naší existence, tím méně často si budeme potřebovat tuto lekci opakovat a tím bude naše putování samsárou kratší. Jasnost vnímání, jež naši reakci vyvolá, bude pocházet z dosud neodhalené přimosti nazírání, za níž můžeme vděčit prosté pozornosti (*sati*); hloubka naší zkušenosti pak bude pramenit z moudrého uvážení či jasného porozumění (*sampajanna*).

Cesta k vhledu

Přimost nazírání je rovněž středobodem metodické praxe meditace vhledu. V tomto ohledu je totožná s přímou či zkušenostní znalostí umožněnou meditací, čímž se liší od deduktivní znalosti získané studiem a usuzováním. V meditativním rozvíjení vhledu jedinec přímo nazírá vlastní fyzické i mentální procesy, aniž by jej vyrušovaly zásahy abstraktních konceptů či filtrovací síta citového hodnocení. Neboť ty, v tomto kontextu, obnažená fakta jen zatemňují či maskují, a obírají je o silný bezprostřední dopad reality. Konceptuální zevšeobecňování na základě zkušenosti jsou užitečná, pokud nevybočí z vytyčených hranic; ovšem naruší-li meditativní praxi prosté pozornosti, mají tendenci daný fakt „vystřadit“ či jej urovnat tím, že jako by řeknou: „Není to nic jiného než toto.“

Zevšeobecňující myšlenka se u vracejícího se typu skutečnosti zpravidla stává netrpělivou, a poté co jej klasifikovala, záhy zjišťuje, že ji nudí. Prostá pozornost, jež je klíčovým nástrojem metodického vhledu, si v konkrétnostech naopak libuje. Vznik a zánik jednotlivých fyzických i mentálních pochodů sleduje s nadšením. Ačkoli všechny fenomény určitého sledu si mohou typově odpovídat (např. nádechy a výdechy), prostá pozornost na ně pohlíží jako na samostatné jednotky a svědomitě zaznamenává jejich izolované rození i zanikání. Zůstane-li naše bdělá pozornost ostražitá, nebudou mít tato typová opakování, vlivem svého zřetězení, na mysl menší dopad, ale naopak větší. Tři charakteristiky – pomíjivost, útrpnost a neosobnost – jež jsou v každém pozorovaném procesu ukryté, tak lépe a zřetelněji vyniknou. Objeví se ve světle vrženém samotným pozorovaným jevem, ne ve světle *vypůjčeném*, a to ani od Buddha, který je na poli těchto zkušeností jedinečným a nepostradatelným průvodcem.

Tyto fyzické i mentální fenomény, které „ozáří sebe sama“, pak meditátora obdaří sílicím pocitem naléhavosti: odporem, nespokojeností, uvědomováním si nebezpečí, po nichž bude následovat odpoutanost – ačkoli během praxe budou zcela určitě přítomny také radost, štěstí a klid. Potom, budou-li splněny všechny ostatní podmínky vnitřní vyzrálosti, vysvitne v neklamném vědomí toho, jenž vstoupil do proudu (*sotapanna*), první přímý záblesk konečného osvobození: „Všechno, co má povahu vznikání, má také povahu zanikání.“

V rozvíjení schopnosti bdělé pozornosti se tak *satipatána* osvědčí jako ryzí ztělesnění *dhammy*, o níž se praví:

„Dhamma velebená Vznešeným je viditelná tady a teď, nikde neotálí, vyzývá k přezkoumání, směřuje vpřed, aby ji moudrý [člověk] přímo zakusil.“