

Síla bdělé pozornosti

Nahlédnutí do prostoru prosté pozornosti a do hlavních zdrojů
její síly

Nyanaponika Thera

Název originálu: *The Power of Mindfulness. An Inquiry into the Scope of Bare Attention
and the Principal Sources of Its Strength.* (1968)

Český překlad: Radka Kolečková (2019)

Obsah

Obsah	3
Úvod	4
Čtyři zdroje síly prosté pozornosti	7
1. Funkce „úklidu“ a „pojmenování“	7
Úklid mentální domácnosti	7
Pojmenování	10
2. Nedonucovací postup	13
Překážky v meditaci.....	13
Trojí protiopatření.....	16
3. Zastavení a zpomalení.....	20
Zachování klidu	20
1. Chování.....	21
2. Klid.....	24
3. Vhled	25
Spontánnost.....	27
Zpomalení.....	29
Vliv prodloužené pozornosti na podvědomí, paměť a intuici.....	31
4. Přímost vidění	35
Síla zvyku	35
Asociativní myšlení.....	39
Smysl pro naléhavost	41
Cesta k vhledu	42

Úvod

Je vůbec bdělá pozornost silou jako takovou, jak se v nadpise tohoto eseje uvádí? Z hlediska běžných životních činností to tak nevypadá. Z tohoto úhlu pohledu zaujímá bdělá pozornost, či vnímavost, spíše skromné místo mezi mnoha dalšími, zdánlivě důležitějšími, mentálními schopnostmi, které slouží k vyplnění rozličných přání. Zde bdělá pozornost znamená pouze „sledovat své kroky“, abychom nezakopli nebo nepromeškali příležitost k dosažení svých zájmů. Bdělou pozornost většinou kultivujeme úmyslně jen při specifických úkolech či dovednostech, ale i zde jí přisuzujeme podřadnou úlohu, a její širší rámec a možnosti přehlízíme.

Dokonce i ten, kdo se zajímá o Buddhovo učení, ale neprostuduje do hloubky rozmanité klasifikace a soupisy mentálních faktorů, v nichž bdělá pozornost hraje roli, může mít tendenci vnímat tuto schopnost jako „jednu z mnoha“. Může získat dojem, že její role je spíše podružná a spočívá ve stínu jiných schopností.

Bdělá pozornost má opravdu poněkud neokázalý charakter, pokud bychom ji měli zosobnit. Mentální faktory, jako je oddanost, energie, představivost či inteligence, jsou ve srovnání s ní jistě zajímavějšími osobnostmi, které činí na lidi a situace bezprostřední a výrazný dojem. Jejich územní zisky bývají rychlé a značné, ale často nejisté. Bdělá pozornost má na rozdíl od nich nevtíravý charakter. Její ctnosti září dovnitř a v běžném životě přechází většina jejích předností v jiné duševní schopnosti, které zpravidla poberou všechny zásluhy. Chceme-li ocenit její skutečnou hodnotu a její tichý, pronikavý vliv, musíme ji dobře poznat a přátelství s ní prohloubit. Bdělá pozornost kráčí zvolna a rozvážně, a její denní náplň práce je poněkud jednotvárná. Avšak z míst, kam vkročí, už ji není snadné vystrnadit, a dobytá území plně ovládne a propůjčí jim svou moc.

Mentální schopnosti takovéto povahy bývají, podobně jako osoby podobného typu, často přehlíženy a podceňovány. V případě bdělé pozornosti bylo zapotřebí génia jako Buddha, který odhalil její talent ukrytý pod prostým šatem a z tohoto mocného semínka vytěžil obrovskou sílu v něm obsaženou. Uvidět a využít potenciál, který se skrývá ve zdánlivě bezvýznamné věci, je skutečně znakem génia. Zde se potvrzují slova o tom, že málo bývá víc. Nastává k přehodnocení hodnot, a změní se i standard velikosti a malosti. Skrze Mistrovu mysl konečně spatříme bdělou pozornost jako bod, v němž je nesmírná otáčející se masa světského utrpení vyzdvižena ze svého dvojího ukotvení v nevědomosti a chtění.

Buddha poukazoval na sílu bdělé pozornosti velmi důrazně:

Tvrdím, že bdělá pozornost je všenápomocná. (Samyutta, 46:59)

Bdělou pozorností lze zvládnout vše. (Angutarra, 8:83)

Bdělá pozornost zaznívá i ve slavné a pádné Buddhově řeči, kterou začíná a končí Satipatthana Sutta neboli Rozprava o základech bdělé pozornosti:

Toto je jediná cesta, mniši, k očištění bytostí, k překonání utrpení a běd, ke zničení bolesti a zármutku, k nastoupení správné cesty, k dosažení nibbány, a tou jsou čtyři vztažné soustavy bdělé pozornosti.

Pokud v běžném životě nasměrujeme bdělou pozornost či uvědomění k nějaké věci, málokdy ji u pozorovaného předmětu udržíme tak dlouho, abychom ho dokázali pečlivě a věcně posoudit. Bdělou pozornost zpravidla vystřídá emoční reakce, rozlišující myšlení, úvaha nebo jednání sledující určitý cíl. I v životě a myšlení podléhajícím Buddhovu učení bývá bdělá pozornost (*sati*) spojena s jasným porozuměním (*sampajañña*) pravému účelu či vhodnosti určitého jednání, a dalším zřetelům. Ani zde tady nepohlížíme na ni samotnou. Ale abychom mohli ze skutečné i potenciální *síly* bdělé pozornosti začít čerpat, musíme ji pochopit a cíleně pěstovat v její základní, ryzí podobě, kterou budeme nazývat *prostá pozornost*.

Prostou pozorností rozumíme jasné a soustředěné vnímání toho, co se v daném okamžiku s námi a v nás skutečně odehrává. Nazýváme ji „prostá“ pozornost, neboť se věnuje holým faktům daného vjemu, aniž by na ně reagovala činem, slovem nebo mentálním postojem. Tento čistě receptivní stav mysli představuje zpravidla jen velice krátkou fázi myšlenkového procesu a jen zřídka si ji uvědomujeme. Avšak v metodickém rozvíjení bdělé pozornosti, jehož cílem je odhalení jejích skrytých sil, udržujeme prostou pozornost tak dlouho, jak nám to síla našeho soustředění dovolí. Prostá pozornost se tak stává klíčem k meditativní praxi *satipatány*, která nám otevře dveře k ovládnutí mysli a konečnému osvobození.

Prostou pozornost rozvíjíme dvěma způsoby: (1) metodickou meditativní praxí s vybranými objekty; (2) jejím praktickým uplatněním na normální události dne, společně s všeobecnou bdělostí a jasným chápáním. Podrobnosti této praxe byly již popsány jinde a není třeba je tu opakovat.¹

Primárním účelem této eseje je ukázat a vysvětlit účinnost této metody, jinými slovy demonstrovat skutečnou sílu bdělé pozornosti. Zvláště v době, jako je naše, kterou opanuje pověřivý kult neustálé vnější činnosti, se najdou lidé, kteří budou o této metodě pochybovat: „Jak může tak pasivní postoj mysli, jako je prostá pozornost, vést k oněm závrtným výsledkům, které si nárokuje?“ Takovým tazatelům doporučujeme, aby se nespolehali na soudy jiných, ale aby podrobili Buddhovu tvrzení osobnímu přezkoumání. Avšak ti, kteří ještě neznají Buddhovo učení natolik, aby ho

¹ Viz Nyanaponika Théra, *Jádro buddhistické meditace* (DharmaGaia, 2013)

přijali za spolehlivého vůdce, se možná budou zdráhat s praxí bdělé pozornosti začít. Radikální jednoduchost metody v nich bude budit podezření. Tato esej předkládá laskavému čtenáři množství „dobrých důvodů“ k tomu, proč bdělou pozornost uvést v praxi. Tyto důvody mohou zároveň sloužit jako úvod do všeobecného ducha *satipatány* a jako ukazatelé jejích širších a významných perspektiv. V neposlední řadě autor doufá, že čtenář, který se věnuje metodickému tréninku mysli, v následujících pasážích rozpozná prvky své vlastní praxe, a to ho povzbudí k jejich cílené kultivaci.

Čtyři zdroje síly prosté pozornosti

Nyní se budeme zabývat čtyřmi aspekty prosté pozornosti, které jsou hlavními zdroji síly bdělé pozornosti. Nejsou jen její hnací silou, ale současně klíčovými aspekty, kterým tato metoda rozvoje mysli vděčí za svou účinnost. Jsou to:

1. funkce „úklidu“ a „pojmenování“
2. nenásilný, nedonucovací postup
3. schopnost zastavení se a zpomalení
4. přímočaré vidění

1. Funkce „úklidu“ a „pojmenování“

Úklid mentální domácnosti

Jestliže se člověk, který svou mysl neharmonizuje a neovládá pomocí metodického tréninku, důkladně podívá na své každodenní myšlenky a činnosti, setká se s poněkud zneklidňujícím obrazem. Kromě několika hlavních proudů rozhodných myšlenek a jednání bude všude čelit spletité změti vjemů, úvah, pocitů a nahodilých tělesných pohybů svědčících o neuspořádanosti a zmatku, který by ve svém obývacím pokoji jistě nestrpěl. A přitom tento stav věci považujeme v rámci značné části našeho bdělého života a naší normální duševní činnosti za přirozený. Podívejme se nyní na tento chaotický výjev podrobněji.

Nejprve zjistíme, že naší myslí neustále protéká obrovské množství nahodilých smyslových vjemů, například vizuálních či zvukových. Většina z nich zůstává vágní a fragmentární, jiné se dokonce zakládají na chybném postřehu či špatném úsudku. Často se stávají neověřeným východiskem našich dalších soudů a rozhodnutí, ačkoli jsou samy o sobě defektní. Je pravda, že všechny tyto běžné smyslové vjemy nemusí, a ani nemohou být předmětem soustředěné pozornosti. Kámen na cestě, na kterém ulpíme pohledem, se bude dožadovat naší pozornosti pouze tehdy, bude-li nám bude překážet v cestě nebo nám z nějakého důvodu případně zajímavý. Pokud ale tyto běžné vjemy necháváme zcela bez povšimnutí, můžeme mnohokrát zbytečně zakopnout anebo přehlédnout vzácný kámen.

Kromě běžných smyslových vjemů naše mysl registruje řadu důležitějších a konkrétnějších vjemů, myšlenek, pocitů a projevů vůle, které mají k našemu cílevědomému životu užší vztah. I zde shledáme, že se z podstatné části nacházejí ve stavu naprostého chaosu. Naši mysl křižují stovky

nesourodých myšlenkových proudů, všude se nacházejí směsice nedokončených myšlenek, potlačených emocí a prchavých nálad. Řadu z nich stihne předčasná smrt. Vinou své vrozené mdlé povahy, naší nedostatečné soustředěnosti či dravosti nových a silnějších dojmů nejsou schopny náporu odolat a rozvinout se. Jestliže budeme svou mysl nějakou dobu pozorovat, všimneme si, jak snadno lze naše myšlenky rozptýlit, jak často se chovají jako nedisciplinovaní debatéři, kteří se neustále vzájemně přerušují a odmítají naslouchat argumentům druhé strany. Mnoho myšlenkových proudů zůstane ve svém zárodečném stavu nebo nevyústí v odhodlání a čin, neboť se nám nedostává odvahy akceptovat jejich praktické, mravní či intelektuální důsledky. Pokud vytrváme v introspekci našich průměrných vjemů, myšlenek a soudů, budeme si muset připustit, že mnohé z nich jsou nespolehlivé. Jsou jen produktem zvyku, vedené intelektuálními či emočními předsudky, našimi preferencemi či averzemi, leností, sobeckostí, chybnými či povrchními postřehy.

Takový pohled do dlouho zanedbávaných koutů mysli pozorovatelem jistě otřese, ale bude k dobru věci. Vyvolá v něm naléhavou potřebu metodické duševní hygieny, která pronikne tenkou krustou na povrchu mysli až do oněch nezměrných oblastí vědomí, kde dosud panovalo věčné šero. Pozorovatel si uvědomí, že ten relativně malý sektor mysli, který se nachází v intenzivním světle rozhodné vůle a myšlení, nepředstavuje spolehlivý standard vnitřní síly a jasnosti vědomí jako celku. Rovněž pochopí, že kvalitu individuálního vědomí nelze měřit podle několika optimálních výsledků duševní činnosti, kterých bylo dosaženo v krátkých, přerušovaných periodách. Rozhodujícím faktorem určujícím kvalitu vědomí je porozumění sobě sama a sebeovládání – jinými slovy, jestli ono matné uvědomování si našich běžných myšlenek a nekontrolovaná část naší každodenní činnosti mají tendenci vzrůstat či ubývat.

Hlavní vinu za tento nepořádek a zmatek, který ve své mysli nalézáme, nese malá denní nedbalost v myšlení, slovech a skutcích, která nás provázela životem (a jak učí Buddha, mnoha našimi existencemi) celou řadu let. Tato nedbalost vytváří problém a udržuje ho při životě. Staří buddhističtí učitelé tvrdili: „Nedbalostí vzniká mnoho špíny. Stejně jako v domě i v mysli se za den či dva nakupí jen velmi malé množství špíny, ale jestliže neuklízíme řadu let, malá hromádečka se promění v obrovskou horu odpadu.“²

V temných, zaneřáděných koutech mysli se ukrývají naši nejnebezpečnější nepřátelé. Odtud na nás znenadání útočí, aniž bychom si jich všimli, a až příliš často nám připraví drtivou porážku. Tento šerý svět obývaný frustrovanými tužbami a potlačovaným rozhořčením, zaváháními, vrtochy a mnoha dalšími stínovými figurami, je jako podhoubí, které poskytuje potřebné živiny náhlým vášním – lačnosti a chtíči, nenávisti a vzteku. Temný a zatemňující charakter tohoto soumravného světa je

² Angarika B. Govinda, *Psychologický přístup rané buddhistické filozofie* (Londýn: Rider & Co., 1961).

navíc samotnou podstatou a živnou půdou třetího a nejsilnějšího kořene zla (*akusala mula*) – nevědomosti či mylných představ.

Dokud budou tyto kořeny zla nacházet v nekontrolovaných šedých zónách mysli své útočiště a oporu, dokud bude pevně utkaná tkanina těchto napůl srozumitelných myšlenek a emocí tvořit základní texturu mysli, do níž je vpleteno jen několik zlatých pramenů ušlechtilých a jasných myšlenek, pak veškeré pokusy o odstranění hlavních poskvrnění mysli – lačnosti, nenávisti a nevědomosti – nutně selžou. Jak ale s touto nepoddajnou, složitou změtí naložit? Obyčejně se jí snažíme přehlížet a spoléháme na energie naší povrchové mysli, které působí proti nim. Avšak jedinou jistou nápravou situace je postavit se k ní čelem – s bdělou pozorností. Není zapotřebí nic složitějšího než vypěstovat si zvyk vystavovat tyto primitivní myšlenky proudu prosté pozornosti, a to co nejčastěji. Pracovním principem je zde jednoduchá skutečnost, že dvě myšlenky nemohou existovat současně v jeden okamžik. V jasném světle bdělé pozornosti není prostor pro mentální šero. Jakmile se z nepřetržité bdělé pozornosti stane pevný opěrný bod naší existence, bude už relativně druhořadou záležitostí, jakým způsobem se mysl s těmito zakrnělými myšlenkami, náladami a emocemi vypořádá. Můžeme je jednoduše zavrhnout a nahradit užitečnými myšlenkami, nebo si je můžeme ponechat, a dokonce je přimět k tomu, aby dokončily to, co chtěly říci. V tomto případě se často ukáže, jak ubohé a slabé ve skutečnosti jsou, a po jejich odhalení už nebývá obtížné se jich zbavit. Takové použití prosté pozornosti je velice jednoduché a efektivní. Obtížnost spočívá pouze v jejím důsledném aplikování.

Pozorovat nějakou komplexní věc znamená rozpoznat její dílčí součásti a vyčlenit jednotlivé prameny, které tuto spletitou tkaninu utvářejí. Pokud tento princip aplikujeme na celkový tok našeho mentálního a praktického života, automaticky si všimneme jeho silného regulačního vlivu. Jako by se tok myšlenek v přítomnosti tiše pozorujícího oka zastyděl, a v důsledku toho se usměrnil a zmírnil. Takový proud už nebude snadné stočit jiným směrem a stále více se bude podobat dobře regulované řece.

V průběhu desítek let našeho současného života a napříč tisíciletími našich předchozích životů, kterými jsme roztáčeli kolo existence, se v každém z nás postupně utvářel pevně semknutý systém intelektuálních a emočních předpojatostí, a tělesných a mentálních zvyků, jejichž právoplatné místo a užitečnost v lidském životě jsme přestali zpochybňovat. Aplikace prosté pozornosti kypří ztvrdlou půdu těchto pradávnych vrstev lidské mysli, a takto ji připravuje k zasetí semínka metodického tréninku mysli. Prostá pozornost rozpoznává a rozplétá jednotlivé nitky hustě tkané pavučiny našich zvyků. Pečlivě třídí následná ospravedlnění našich vášnivých impulzů a předstírané motivy našich předsudků. Neohroženě zpochybňuje staré zvyky, které již ztratily své opodstatnění. Odkrývá jejich

kořeny a pomáhá ničit vše, co se ukazuje jako škodlivé. Ve zkratce můžeme říci, že prostá pozornost narušuje povrch zdánlivě neproniknutelné struktury nezpochybňovaných mentálních procesů a zanechává za sebou jemné praskliny. Meč moudrosti ovládaný silnou paží nepřerušované meditativní praxe bude schopen těmito prasklinami proniknout a rozbořit tuto strukturu tam, kde je třeba. Jestliže porozumíme vnitřním spojitostem mezi jednotlivými částmi zdánlivě kompaktního celku, přestanou pro nás být nepřístupné.

Když takto pomocí meditativní praxe odhalíme skutečnosti a detaily podmíněné povahy mysli, vznikne značná šance mysl zásadním způsobem změnit. Najednou se vše stane „zpochybnitelné“ a ztratí podstatnou část své sebejistoty – a to nejenom dosud nezpochybňované mentální zvyky, ztemnělé oblasti mysli a běžné procesy, které se v mysli odehrávají, ale i zdánlivě pevné, neotřesitelné skutečnosti hmotného světa. Mdlá sebedůvěra „nevyvratitelných faktů“ řadu lidí natolik ovlivňuje a zstrašuje, že nemají vůli se spiritualitou zabývat, neboť pochybují, že je k něčemu kloudnému dovede. Využití prosté pozornosti k úklidu a regulaci mysli přinese znatelné výsledky – výsledky, které rozptýlí jejich pochybnosti a povzbudí je k dalšímu postupu na duchovní stezce.

Měli bychom poznamenat, že úklid a regulační funkce prosté pozornosti mají stěžejní význam pro „očistění bytostí“, které Buddha prohlašuje za první cíl satipatány. Jeho výrok se pochopitelně týká očistění mysli, a prvním krokem je vnést do mentálních procesů pořádek. Viděli jsme, jak toho lze dosáhnout prostou pozorností. V komentáři k „Rozpravě o základech bdělé pozornosti“ je termín „očistění bytostí“ vysvětlen následujícím způsobem:

„Bylo řečeno: ‚Mentální temno bytosti poskvřňuje, mentální jas je očišťuje.‘ Tento mentální jas přichází právě cestou bdělé pozornosti (*satipatthana magga*).“

Pojmenování

Již jsme řekli, že prostá pozornost „uklízí“ či usměrňuje mysl tím, že třídí a rozpoznává různé nepřehledné prameny mentálních procesů. Tato identifikační funkce, podobně jako každá jiná myšlenková činnost, jde ruku v ruce se slovní formulací. Jinými slovy, ono „rozpoznání“ doprovází jasné „pojmenování“ jednotlivých myšlenkových proudů.

Pračlověk věřil, že ve slovech se ukrývá magická moc: „Věci, které mohly být pojmenovány, ztratily nad člověkem svou tajemnou moc, hrůzu z neznámého.“³ Tato prastará víra v magický

³ Komentář k Sutta Nipata v. 334.

potenciál pojmenování se objevuje i v řadě pohádek a mýtů, kde je moc démona zlomena tím, že se mu hrdina odvážně postaví a vysloví jeho jméno.

Ve „slovní magii“ primitivního člověka se ukrývá pravda a praxe prosté pozornosti nám sílu pojmenování potvrzuje. „Přízrační démoni“ myslí – naše vášnivé impulzy a zatemnělé myšlenky – totiž jednoduchý, objasňující dotaz na svá „jména“ nesnesou, natož aby se vyrovnali s tím, že bychom je mohli opravdu poznat. Toto poznání často samo o sobě stačí k tomu, aby démony připravilo o značnou část jejich moci. Tiše pozorující oko bdělé pozornosti odhalí démony v jejich úkrytech. Zavoláme-li na ně jmény, vyženeme je ven, do světla vědomí. Tam se začnou hanbit a budou se muset ospravedlnit – přitom kromě dotazu na jejich totožnost v této rané fázi prosté pozornosti ještě ani nebyli podrobeni podrobnějšímu výslechu. Jestliže tyto démony odhalíme v jejich zárodečném stavu, neunesou nápor zkoumavého pohledu a jednoduše se vytratí. Takto nad některými z nich můžeme zvítězit již v počátečním stadiu naší praxe.

Nežádoucí, či dokonce opovrženímhodné myšlenky, které se v mysli vynořují, mívají neblahý vliv na sebeúctu člověka, jakkoli mohou být prchavé a nezřetelné. Takové myšlenky většinou odsouváme stranou, aniž bychom se jimi chtěli zabývat či se jim vzepřít. Často je maskujeme líbivějšími a přijatelnějšími nálepkami, které zakrývají jejich skutečnou povahu. Myšlenky, kterých se těmito způsoby zbavíme, však zesílí nahromaděnou energii pokleslých tendencí v našem podvědomí. Tyto postupy v nás navíc oslabí vůli se mentálními nečistotám bránit, a naopak posílí naši tendenci před nimi zavírat oči. Avšak použijeme-li jednoduchou metodu jasného a poctivého pojmenování či zaregistrování jakýchkoli nežádoucích myšlenek, vyřadíme tím tyto dva škodlivé nástroje – nevědomost a kamufláž – ze hry. Zamezíme tak jejich zhoubným dopadům na strukturu našeho podvědomí a jejich narušování našeho duševního soustředění.

Když na nečisté myšlenky a osobní nedostatky zavoláme pravými jmény, mysl si k nim vytvoří vnitřní odpor, či dokonce averzi. Tento postoj vede k tomu, že nad nimi získáme kontrolu, a nakonec se jich zcela zbavíme. Jestliže tyto prostředky nepřinesou okamžitou plnou kontrolu nad nechtěnými sklony, alespoň je orazí razítkem opakovaného odporu, které je při každém jejich dalším vynoření oslabí. Mohli bychom obrazně říci, že nezdravé myšlenky přestanou být uznávanými mistry scény a jejich nový ostych nám jednání s nimi značně usnadní. Získáme za spojení sílu mravního studu (*hiri-bala*), který těmito prostými, a přitom jemnými psychologickými postupy metodicky posilujeme.

Metoda pojmenování a registrování myšlenek se pochopitelně vztahuje i na vznešené myšlenky a impulzy, které se tímto povzbudí a posílí. Tyto prospěšné tendence totiž často přecházíme bez povšimnutí, a proto zůstávají nepřínosné. Jestliže však na ně upřeme jasnou pozornost, budeme jejich růst stimulovat.

Jedním z nejpříznivějších rysů bdělé pozornosti, a zvláště pak prosté pozornosti, je, že k postupu na naší cestě můžeme využít všeho, co se děje kolem nás i v nás. I nezdravé se může stát výchozím bodem pro zdravé, pokud se prostřednictvím technik pojmenování či registrování stane předmětem nezaujatého poznání.

Funkce pojmenování či „pouhého uvědomění si“ se objevuje i v několika pasážích spisu Satipatthana Sutta, které jsou formulovány přímou řečí. Jedná se o tyto čtyři zmínky:

1. „Když zakouší příjemný pocit, ví: ‚Zakouším příjemný pocit.‘“ etc.
2. „Když si uvědomí žádostivý stav mysli, ví: ‚Mysl je žádostivá.‘“ etc.
3. „Je-li v něm přítomna (překážející) smyslová touha, ví: ‚Je ve mně přítomna smyslová touha.‘“ etc.
4. „Je-li v něm přítomen osvěcující prvek bdělé pozornosti, ví: ‚Je ve mně přítomen osvěcující prvek bdělé pozornosti.‘“ etc.

Závěrem této kapitoly bychom chtěli poukázat na to, že *úklid* a *pojmenování* myšlenkových procesů je nepostradatelnou přípravou k plnému porozumění jejich skutečné povaze – ke vhledu (*vipassana*). Tyto funkce vykonávané prostou pozorností pomohou rozptýlit iluzi, že myšlenkové procesy jsou kompaktním celkem. Stejně tak nám umožní lépe rozlišovat jejich specifické povahy či charakteristiky, a všimnout si věčných proměn jejich vzestupu a ústupu.

2. Nedonucovací postup

Překážky v meditaci

Svět kolem nás i svět naší vlastní mysli je plný nepřátelských a konfliktních sil, které nám způsobují bolest a frustraci. Z vlastní hořké zkušenosti víme, že nemáme dost sil na to, abychom se všem těmto protichůdným silám postavili v otevřeném boji. Ve vnějším světě nemůžeme mít vše tak, jak bychom si přáli, a ve vnitřním světě naší mysli často vítězí vášně, impulzy a vrtochy nad hlasem povinnosti, rozumu a vyšších aspirací.

Dále zjišťujeme, že nežádoucí situace se často jen zhorší, zakročíme-li proti nim příliš velkou silou. Naše vášně se mohou ještě zintenzívnit, jestliže se je budeme snažit umlčet pouze silou vůle. Spory a hádky neberou konce a nabývají na prudkosti, jestliže je znovu a znovu rozdmýcháváme zlostnými protiútoky či marnými pokusy svého oponenta rozdrtit. Vyrušení během práce, odpočinku či meditace pocítíme silněji a bude mít dlouhodobější dopad, jestliže na něj budeme reagovat roztrpčeně a zlostně ve snaze jej potlačit.

Takto se v životě opakovaně setkáváme se situacemi, jejichž průběh nemůžeme *vynutit*. Existují však způsoby, jak životní zvraty a myšlenkové konflikty dostat pod kontrolu, aniž bychom museli použít sílu. Nenásilné postupy mohou často uspět tam, kde donucovací pokusy, ať vnitřní či vnější, selhávají. Touto nenásilnou cestou, která vede ke získání vlády nad životem, je satipatána. Metodickým uplatňováním prosté pozornosti – která je základní praktikou pro rozvoj správného uvědomování – se všechny skryté síly nedonucovacího postupu postupně rozvinou, a to se všemi svými blahodárnými účinky, a širokými a nečekanými implikacemi.

V tomto kontextu nás budou především zajímat přínosy satipatány pro ovládnutí mysli a pro postup v meditaci, který z nenásilného přístupu vyplyne. Příležitostně se však zaměříme i na jejich odezvy v každodenním životě. Přemýšlivý čtenář je může snadno aplikovat na své vlastní problémy.

Protichůdné síly, které se v meditaci objevují a které často narušují její snadný průběh, jsou trojího druhu:

1. vnější vyrušení, např. hluk
2. mentální znečištění (*kléša*), např. sexuální touha, hněv, roztěkanost, nespokojenost či lenost, které mohou vyvstat kdykoli během meditace
3. nahodilé zbloudilé myšlenky či denní snění

Pro člověka, který s meditací teprve začíná, představují tato rozptýlení kámen úrazu, neboť ještě nezískal potřebnou zběhlost v tom, jak s nimi efektivně nakládat. Zamýšlet se nad těmito

rušivými faktory jen během jejich vynoření v meditaci samo o sobě nestačí. Zastihnou-li nás nepřipravené, budeme se s nimi potýkat víceméně chaoticky a neúčinně, a navíc s ostnem podráždění, které se stane další překážkou na naší cestě. Jestliže se rušivé vlivy jakéhokoli druhu a neobratné reakce na ně objeví během jednoho sezení vícekrát, zřejmě nás to silně zdeptá a podráždí, a budeme mít sto chutí dalších pokusů o meditaci zanechat, alespoň pro daný den.

I ti meditující, kteří mají dostatek informací z knih nebo od učitele o všech podrobnostech týkajících se jejich předmětu meditace, často nevědí, jak s takovými rušivými podněty dovedně jednat. Pocit bezmocnosti vůči nim je pro člověka, který s meditací začíná, nejtěžší překážkou. V tomto stadiu mnozí přijmou porážku a zanechají jakýchkoli dalších pokusů o metodickou praxi. V meditaci, stejně jako ve světských záležitostech, platí, že to, jak se s těmito „prvotními obtížemi“ vypořádáme, často rozhodne o našem úspěchu či prohře.

Setká-li se nezkušený nebo neinformovaný začátečník s vnitřním či vnějším vyrušením, většinou na něj zareaguje dvěma způsoby. Nejprve se rušitele pokusí jemně odtlačit, a když to nezabere, bude se ho snažit odehnat silou vůle. Potíž je v tom, že rušivé podněty jsou jako dotěrný hmyz: když se po něm oženeme – nejdříve zlehka, potom čím dál vehementněji a zlostněji – možná se ho na chvíli zbavíme, ale většinou na nás bude dál zarputile dotírat. Úsilí vynaložené na zahnání hmyzu a s ním spojená mrzutost se samy o sobě stanou rušivým faktorem, který nás připravuje o klid.

Satipatána a její metoda prosté pozornosti nabízí k těmto bezvýsledným, a mnohdy škodlivým pokusům nenásilnou alternativu. Úspěšná nenásilná metoda ovládnutí mysli musí vycházet ze správného přístupu. Především si musíme plně uvědomit a věcně připustit, že rušivé podněty jsou spoluobyteli světa, ve kterém žijeme, ať se nám to líbí nebo ne. Náš nesouhlas s nimi na tomto faktu nic nezmění. S některými se budeme muset usmířit a s jinými – mentálními poskvrněními – se budeme muset naučit efektivně zacházet, dokud nad nimi zcela nezávítězíme.

1. Vnější vyrušení

Vzhledem k tomu, že nejsme na této hustě zalidněné planetě jedinými obyvateli, zákonitě se objeví vnější vyrušení různého druhu, jako je hluk či nečekaná návštěva. Nemůžeme věcně žít v dokonalé izolaci, daleko od hluku lidí a štěkotu psů, či ve slonovinových věžích vysoko nad mraky. Pravá meditace není útekem před skutečností a nemá se stát útočištěm pro dočasné zapomnění. Cílem realistické meditace je vycvičit mysl k tomu, aby dokázala čelit světu, ve kterém žijeme, aby jej pochopila a zvítězila nad ním. A tento svět nevyhnutelně klade do cesty meditačního života řadu překážek.

2. Mentální znečištění

Barmský meditační mistr, ctihodný Mahasi Sayadaw prohlásil: „V neosvobozeném světském člověku se mentální znečištění objevuje neustále. Musí se s touto skutečností vyrovnat a dobře svým zatemněním porozumět, aby je mohl vystavit vhodné léčbě satipatány. Časem zeslábnou, délka jejich života se zkrátí, až nakonec nadobro zmizí.“ Poznat svá mentální zatemnění a jejich povahu je proto stejně důležité jako poznat své vznešené myšlenky.

Postavíme-li se k mentálnímu kalu čelem, objeví se v nás zvýšená touha se ho zbavit. Jestliže od mentálních nečistot budeme odvracet zrak, nikdy jim nebudeme schopni skutečně oponovat a konečnému střetu s nimi se budeme donekonečna vyhýbat. Jestliže na ně udeříme bezhlavě, jen se vyčerpáme, či dokonce zraníme. Ale pokud budeme jejich povahu a chování pečlivě pozorovat, budeme schopni se na každé další setkání s nimi dobře připravit, často jim předejít, a nakonec je od sebe navždy zapudit. Pohlédni proto na svá zatemnění zpříma a zhluboka! Odhod' stud a obavy, a nedej se odradit!

3. Zbloudilé myšlenky a denní snění

Třetí skupinou rušitelů, které se v mysli během meditace vynořují, jsou zbloudilé myšlenky a snění za bílého dne. Jedná se o nejrůznější vzpomínky a obrazy z nedávné i vzdálené minulosti, včetně těch, které vyvstávají z hlubin podvědomí. Dále sem patří myšlenky na budoucnost – plány, představy, obavy, naděje – a pak také nahodilé smyslové vjemy, které se objevují právě při meditaci a často po nich následuje dlouhý řetězec asociací. Kdykoli naše soustředění a bdělost ochabne, zbloudilé myšlenky a denní snění vzniklé vakuem zaplní. Ačkoli samy o sobě působí neškodně, jejich častý výskyt představuje jednu z nejtěžších překážek nejenom pro začátečníka, ale ve všech případech, kdy v mysli převládne roztržitost a neklid. Pokud však tyto narušitele dokážeme udržet v patřičných mezích, docílíme i dlouhých chvil nepřerušované meditace. Zbloudilé myšlenky, podobně jako mentální znečištění, budou zcela vykořeny až ve stadiu *arahatství*. Dokonalá bdělost, která tento stav charakterizuje, pak bude u dveří do mysli již navždy držet stráž.

Všem skutečnostem, které jsme v souvislosti se třemi druhy rušivých faktorů zmínili, je třeba přikládat velkou váhu a plně je do mysli vstřebat. Jen tak může dojít ke změně našeho celkového přístupu. Potom se nám v těchto rušivých podnětech na základě vlastní zkušenosti zcela zřetelně odhalí vznešená pravda o utrpení: „Nedosažení žádaného je utrpení.“ Podobným způsobem nám stejná situace pomůže odhalit i zbývající tři vznešené pravdy. A tak přestože se zabýváme překážkami na cestě, činíme tak na půdě satipatány. Bdělé rozpoznávání čtyř vznešených pravd je součástí

rozjímání o předmětech mysli (*dhammanupassana*).⁴ Charakteristickým znakem, a současně jedním z úkolů bdělé pozornosti je její schopnost vztahovat naše zkušenosti k pravdám Dhammy a pohlížet na ně jako na příležitosti k jejímu praktickému provádění. Již v tomto raném stadiu, zaměřeném na utváření správného a nápomocného postoje k meditaci, tak dostáváme první potvrzení o úspěšnosti našich mírových zbraní: Díky lepšímu porozumění soupeřům jsme upevnili svou pozici, kterou dosud oslaboval náš postoj zabarvený emocemi. Přeměnou těchto soupeřů v učitele pravdy jsme nad nimi poprvé získali převahu.

Trojí protiopatření

Realistický pohled na tři druhy faktorů nepřátelských meditaci nás na střet s nimi duševně připraví. V okamžiku, kdy se skutečně objeví, nebudeme tolik náchylní na ně podrážděně reagovat. Po emoční stránce budeme vyrovnanější a snadněji proti nim použijeme jedno z následujících nenásilných opatření.

Vůči rušitelům meditace se lze bránit trojím způsobem. Po dalším způsobu bychom měli sáhnout vždy, když ten předchozí v boji s rušivým podnětem selže. Ve všech třech případech se jedná o použití prosté pozornosti; liší se jen ve stupni a délce pozornosti, kterou vzruchu věnujeme. Základní pravidlo zní: nepřikládat danému rušiteli větší mentální důraz, než jaký okolnosti vyžadují.

1. Lehké zaznamenání rušitele

Nejprve rušitele jasně, ale lehce zaznamenáme – bez zvláštního důrazu a bez toho, aniž bychom věnovali pozornost detailům. Po tomto krátkém povšimnutí se pokusíme o návrat k našemu původnímu předmětu meditace. Pokud byl rušitel slabé povahy nebo pokud bylo naše dosavadní soustředění dostatečně silné, zaznamenáme úspěch a opět se ponoříme do kontemplace. V tomto stadiu je třeba, abychom s rušitelem nezabředli do jakékoli „konverzace“ či sporu. Nesmíme mu dát jediný důvod k tomu, aby chtěl zůstat déle. V mnoha případech se rušivý podnět vytratí jako host, jemuž se nedostalo příliš vlídného přijetí. Díky strohému odmítnutí se budeme moci vrátit k původní meditaci, aniž bychom se rušitelem nechali vyvést z míry.

Nenásilný postup zde spočívá v tom, že na rušitele uplatníme prostou pozornost s minimální reakcí na něj a s myslí obrácenou dovnitř. Právě tímto způsobem jednal s nevítanými návštěvníky i sám Buddha, jak o tom hovoří Mahasuññata Sutta: „... S myslí nakloněnou ústraní... a uzavřenou do

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

sebe sama směřuje konverzaci k propuštění (těchto návštěvníků).“ Šantidéva doporučoval podobně zacházet i s blázný: nemůže-li se jim člověk vyhnout, měl by s nimi jednat „s lhostejnou zdvořilostí džentlmena“.

2. Důrazné „ne“

Pokud rušivý podnět přetrvává, znovu a znovu mu věnujeme prostou pozornost, trpělivě a nevzrušeně. Stává se, že rušitel tímto vyčerpá svou sílu a zmizí. K rušiteli, který se opakovaně vrací, zaujmeme postoj důrazného, znovu opakovaného „ne“. Vyjadřujeme jím své odhodlání nenechat se vychýlit ze svého stanoviska. Je to postoj trpělivosti a neústupnosti. Naši schopnost všímavého pozorování zde musíme podpořit schopností čekat a stát si za svým.

Zmíněné dva postupy obvykle fungují u těkavých myšlenek a denního snění, které mívají slabou povahu, avšak často jim podlehnou i první dva typy rušitelů – podněty přicházející zvenčí a mentální nečistoty.

3. Přeměna rušitele na předmět meditace

Pokud však z nějakého důvodu neustoupí, je třeba na ně upřít plnou pozornost a učinit z nich předmět poznání. Takto *rušitele* přeměníme na právoplatný *předmět meditace*. S tímto novým objektem můžeme pracovat tak dlouho, dokud vnější nebo vnitřní příčiny, které k němu naši pozornost dovedly, neustanou. Jestliže se to ukáže jako žádoucí, je možné si tento předmět meditace podržet po zbytek sezení.

Dejme tomu, že nás trápí vytrvalý hluk. Zaměříme na něj svou plnou pozornost, ale dáváme přitom pozor, abychom nepřestali rozlišovat mezi předmětem samotným a naší reakcí na něj. Pokud se v nás například zvedne zlost, musíme ji jasně rozpoznat v její pravé podstatě, kdykoli se objeví. Takto budeme praktikovat meditaci na předměty mysli (*dhammanupassana*), jak o ní hovoří pasáž Sattipatthana Suttý: „Zná ucho a zvuky i pouto (rozhořčení), které skrze ně vzniká.“ Jestliže je hluk přerušovaný nebo kolísá ve své intenzitě, snadno rozeznáme jeho nástup a ústup (*udayabbaya*). Takto obohatíme svůj přímý vhled do povahy věcí o *nestálost (aniccata)*.

Podobný přístup zvolíme i v případě mentálních nečistot, jakými jsou myšlenky žádostivosti nebo roztěkanosti. Postavíme se k nim čelem, ale budeme je odlišovat od našich reakcí, jako je tichý souhlas, strach, roztrpčení či rozčilení. Využijeme zde techniku „pojmenování“, díky níž sklídíme dříve zmiňovaný užitek. Ve vracejících se návalech vášně či neklidu se podobným způsobem postupně

naučíme rozlišovat fáze „vysokého“ a „nízkého“, jejich střídající se výkyvy, a získáme další užitečné znalosti o jejich chování. Stále přitom nevybočujeme z rámce satipatány, neboť se nejedná o nic jiného než o rozjímání o stavu mysli (*cittanupassana*) a rozjímání o předmětech mysli (*dhammanupassana*: pozornost k překážkám).

Tuto prostou, a přitom geniální metodu přeměny rušivých vlivů na předměty meditace můžeme považovat za vrchol nenásilného cvičení. Využívá všech našich zkušeností k pokroku na duchovní cestě, a je tak charakteristická pro ducha satipatány. Z nepřátel se stávají přátelé, neboť všechny tyto rušivé faktory a protichůdné síly se proměnily v naše učitele, a učitele – ať je to kdokoli – musíme považovat za svého přítele.

Nemůžeme zde nezmínit pasáž z pozoruhodné útlé knížky *Malá zámečnice* od Katharine Butler Hathawayové⁵, která je dojemným lidským svěděním o síle odhodlání a praktické moudrosti získané utrpením:

„Vždy mne šokuje nevědomost a marnotratnost, s jakou se lidé zbavují věcí, které 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, kterou může být nežádoucí změněno v žádoucí, existuje téměř v každé špatné situaci.“

Jak již bylo řečeno, výskytu rušivých faktorů trojího druhu nemůžeme vždy zabránit. Jsou součástí našeho světa a jejich příchody a odchody sledují své vlastní zákonitosti, bez ohledu na to, jestli s nimi souhlasíme nebo ne. Pokud jim však budeme věnovat prostou pozornost, ušetříme dost sil na to, abychom se jimi nenechali strhnout nebo zvíkat. Zaujetím pevného, klidného postoje na bezpečné půdě bdělé pozornosti tak ve skromném měřítku, ale v zásadě identickým způsobem, zopakujeme historickou situaci pod Stromem probuzení. Tehdy se chtěl démon Mára, Pán smrti, ve své chtivosti zmocnit i kousku půdy, na které budoucí Buddha seděl. Buddha se odmítl pohnout z místa. Vložme svou důvěru v sílu bdělé pozornosti a sebejistě zopakujme předsevzetí bódhisattvy: *Ma mam thana acavi!* „Nesmí (Mára) mě odtud vytlačit!“ (Padhana Sutta)

Nechejme rušitele přicházet a odcházet. Stejně jako všichni ostatní členové tohoto nedozírného, neutuchajícího procesí mentálních a fyzických událostí, které se před naším pozorným pohledem odehrávají, i tyto podněty vyvstanou, projeví se a opět pomínou.

⁵ Název originálu: *The Little Locksmith* (New York: Coward-Mc Cann, 1943).

Naší výhodou je zjevná skutečnost, že ve stejný okamžik nemohou existovat dvě myšlenky současně. Naše pozornost se tak, striktně vzato, nevztahuje k přítomnosti, ale k okamžiku, který právě uplynul. Dokud vládne bdělá pozornost, neobjeví se žádný „rušitel“ ani žádné „nečisté myšlenky“. Máme možnost setrvávat na bezpečné půdě své „pozorovatelné“, která je naším potenciálním „trůnem osvícení“.

Tišícím a neutralizujícím vlivem nezaujatého pozorování, které je společné pro všechny tři zmíněné postupy, ztrácí jednotlivá přerušování meditace svůj osten podrážděnosti, a tím i svůj rušivý vliv. Dostaví se pravá nezaujatost (*vairágja* – doslova „odbarvení“). Jakmile budou tyto zkušenosti zbaveny svého emočního náboje, který nás vybízí ke chtíči, averzi, podráždění a dalším mentálním zatemněním, ukážou se nám ve své pravé podstatě jako holé fenomény (*suddha-dhamma*).

Nenásilný charakter prosté pozornosti se dotkne meditujícího člověka lehce, ale přitom dost jistě na to, aby si s citlivou, neurčitou a vzpurnou povahou mysli dokázal poradit. Umožní mu hladce proplout nejrůznějšími obtížnými situacemi a přenést se přes překážky každodenního života. Aby mohlo dojít k meditativnímu ponoru, kvalita naší energie musí být vyrovnaná. Buddhický spis *Cesta očisty (Visuddhimagga)* popisuje zkoušku, kterou za dávných časů podstupovali studenti chirurgie, aby dokázali svou dovednost. Do misky s vodou byl umístěn lotosový list a žák ho musel naříznout tak, aniž by ho zcela rozřízl nebo potopil pod hladinu. Kdo použil příliš velkou sílu, buď rozřízl list na dva díly nebo ho ponořil, a ten, kdo se příliš bál, skalpelem o list ani nezavádil. V duševním tréninku je také zapotřebí „jemné, ale pevné ruky chirurga“, a nenásilnou praxí prosté pozornosti tento zručný, vyvážený dotek přirozeně získáme.

3. Zastavení a zpomalení

Zachování klidu

Aby se mysl mohla plně a volně rozvíjet, je zapotřebí vlivu dvou vzájemně se doplňujících sil: *aktivizující a umírňující*. Tuto dvojí potřebu si uvědomil Buddha, který byl velkým znalcem mysli. Radil, aby schopnosti energie (*viriy'indriya*) a koncentrace (*samadh'indriya*) byly stejně silné a dobře vyvážené.⁶ Dále doporučil tři ze sedmi faktorů osvícení (*bojjhanga*) k vyburcování mysli a jiné tři k jejímu uklidnění.⁷ Na rovnováhu mezi oběma skupinami dohlíží bdělá pozornost. Současně aktivuje ty síly, které stagnují, a krotí jiné, které jsou příliš intenzivní.

Bdělá pozornost působí zdánlivě pasivním dojmem, ale ve skutečnosti je to aktivizující síla. Nabádá mysl k ostražitosti, která je nezbytná ke všem smysluplným činnostem. V tomto pojednání se však budeme zabývat *umírňující* silou bdělé pozornosti. Budeme si všímat, jak přispívá k rozuzlení situací a k odpoutanosti, a jak pozitivně napomáhá rozvoji mentálních kvalit, které při práci na svém osvobození potřebujeme.

Uplatňováním prosté pozornosti setrváváme ve své duševní a kosmické pozorovatelně *v klidu*, jakkoli hlasitě k nám požadavky vnitřního a vnějšího světa doléhají. Bdělá pozornost disponuje silou klidu, schopností oddálit čin a sáhnout po brzdě, schopností zastavit ukvapené zasahování a zdržet se úsudku, abychom si v této odmlce mohli věci dobře prohlédnout a moudře je uvážít. Bdělá pozornost také vnáší zdravé *zpomalení* do našich impulzivních myšlenek, řeči a jednání. Zachování klidu a zastavení, navození přestávky a zpomalení – toto budou naše klíčová slova, když budeme hovořit o umírňujícím vlivu prosté pozornosti.

Ve starodávné čínské knize se praví:

Ať dáváme věcem zaniknout nebo vzniknout, není nadto přitom zachovat klid.

Ve světle Buddhova učení je pravým „koncem věcí“ *nibbána*, kterou je myšleno *uklidnění* tvarů – *sankhár* (*sankharanam vupasamo*) neboli jejich definitivní ukončení či zastavení. Označuje se též jako „zastavení“ (*nirodha*). „Věcmi“ či „tvarů“ se zde rozumí podmíněné a neosobní jevy, které vyrůstají z našeho chtění a nevědomosti. Uklidnění tvarů nastane ve chvíli, kdy skončí jejich „utváření“ – jinými slovy, když ustane karmická činnost, která celý svět vytváří. Nastane „konec světa“ a konec utrpení, o kterém Buddha prohlásil, že k němu nelze doputovat jinak než tak, že jej

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

⁷ to jest *zkoumání, energie, vytržení; poklidnost, soustředění, vyrovnanost* (ibid str. 136 a dále)

objevíme sami v sobě. Tento konec světa ohlašuje každé naše uvážené *zachování klidu, zastavení či odmlčení se*. „Zachování klidu“ v tomto nejvyšším smyslu znamená zastavit hromadění karmy, zřeknout se svého neutuchajícího zájmu o pomíjivé věci, zdržet se věčného zaplétání se do samsáry – cyklu neustálého rození a umírání. Svým rozhodnutím kráčet stezkou bdělé pozornosti a cvičit se v zachovávání klidu a navozování přestávek odmítáme podlehnout úporným výzvám, které svět našim přirozeným sklonům ke chtivosti či nenávisti klade. Chráníme sami sebe před ukvapenými a mylnými soudy, a nevrháme se slepě do víru vměšujícího se jednání se všemi jeho úskalími, které k němu neodmyslitelně patří.

Kdo se zdrží zasahování, je všude v bezpečí. (Sutta Nipata, v. 953)

Ten, kdo zůstává klidný a ví, kde se zastavit, se neseťká s nebezpečím. (Tao-te-ťing, kap. 44)

Zmíněné čínské přísloví uvádí, že dáváme-li věcem vzniknout, není nadto udržet klid. Věci, které se zrodily z klidné mysli, představují z buddhistického hlediska „věci (či vlastnosti), které 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 ze srdce přejeme, 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 ve svém jednání, řeči a úsudku, které jsou způsobeny nepozorností a ukvapeností. A těch je mnoho. V životě zažíváme bezpočet situací, ve kterých by i kratičké zamyšlení mohlo zabránit chybnému kroku, a odvrátit tak dlouhý řetěz utrpení či pocitu mravního provinění, který 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 sešlápeme 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 zkoušíme potlačovat svou touhu na tyto impulzy tím či oním způsobem reagovat; když při kontaktu s nimi krůček po krůčku zvládneme udržet klid – tehdy se připravujeme na zachování vnitřního klidu i na širším a nechráněném poli každodenního života. Nabudeme duchapřítomnosti, která 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, již 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. Jím 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, který 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 pociťované 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 tvrdošijnou 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 zhoubného činu zastavit a vše uvážíme, nebude to marné. Neboť bdělá pozornost, která 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 Ráhulovi (*Majjhima Nikaya 61⁸*):

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 zhoubný, nebo zhoubný 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 zhoubný, nebo zhoubný 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 zhoubný, nebo zhoubný 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.

⁸ sbírka sůter Pálijského kánonu; č.61: Ambalatthika-rahulovada Sutta

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 dvojitě 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.

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, který 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, který 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, která 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 patřičný smyslový vjem vyšle. 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, které 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 vybranými 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 kořínky 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, které v daném okamžiku utvářejí předměty mysli, odhalí ve větší plnosti a pravdivosti. Nebudou-li okamžitě vtaženy do víru sebevztáženosti, 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, které vznikly vlivem našeho sebestředného postoje.

Sebevztáženost dokáže všechnu rozmanitost nekriticky převážit; 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, který, 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 netrénované 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, které 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*⁹, 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*¹⁰, které zní: „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“.

⁹ buddhistické kanonické texty, které reorganizují a zobecňují Buddhovo učení

¹⁰ *The Secret of the Golden Flower* (“Tai Yi Jin Hua Zong Zhi”)

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.

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 rutině 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 všítmat, 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 rozváznější a klidnější. Zpomalit 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, která 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 nabyl 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, které 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 pociťován 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 *plnějšímu 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 plnější 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 *jasnějšímu 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.

Sít 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 nepřírozeně 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 mysli 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, zaujímají 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 vášnivé zaujatosti zavlékat do mylných podvědomých asociací.

(c) Správné porozumění souvztažnosti předmětu podobně ochrání naši zkušenost před jejím splynutím 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, které 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 dvojí 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 nějž 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 nejúrodnější půdu pro růst intuice budou pochopitelně ty, které 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 průlomům 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 vyšle 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, která 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 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*, která není těmito prvými 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, které 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, která 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 pochyťat víc a víc. Jestliže v této síti uvíznou naše prudké reakce, čeká je proměna z chvilkových vzplanutí v trvalé charakterové rysy. Letmý impulz, příležitostné požitkářství, přechodný vrtoch – z toho všeho se může opakováním 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 vnějšmu vyrušení pocítujeme 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, která 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*), které jsou silou zvyku utužovány, a naopak o mentální kvality, jako je bystrost a pružnost mysli (*kaya* a *citta-lahuta*)*, které 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, které se na obzoru našeho atomového věku rýsují jako vážná hrozba.

Vzhledem k této vůli dominovat, která 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, nesčetných 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

* 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 mahájánovém buddhismu, týkající se osvobození všech bytostí v celém vesmíru, bere řada adeptů příliš lehkověrně.

v čase dávno zapomenutém (viz Podobenství o liáně, *Majjhima Nikaya* 45¹¹). 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 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, které 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

¹¹ Cula-Dhammasamadana Sutta

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 představivosti. 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 nejvýraznější reakcí. Vybrané znaky se tak stávají jakýmsi signálem pro vypuštění standardní odezvy, která 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, které 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, které s nimi souvisí, přehodnotit. Jinými slovy, je třeba vykročit ze zkostnatělých mechanismů, nabyt 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“, které 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.)¹².

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*, 1:51¹³).

Satipatthana Sutta představuje ucelený systém cvičení vedoucí k přímému, novému a nezkraslenému 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 (*ajjhatta*), na druhé (*bahiddha*) nebo střídavě na obě pomáhá odkrývat klamné představy vytvořené zbloudilým asociativním myšlením a nesprávně aplikovanými analogiemi.

Hlavní typy klamného asociativního myšlení lze, podle názvosloví *dhammy*, 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

¹² 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).

¹³ „Číselná sbírka“; čtvrtá z pěti sbírek, z nichž se skládá *Sutta Pitaka* pálijského kánonu

postávají 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.

Smysl pro naléhavost

Ten, kdo má jasné a přímé vidění, probuzené hluboce jímavými věcmi ke smyslu pro naléhavost (*samvega*¹⁴), zakusí uvolnění energie a odvahy, které 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, které ti odkrývá svatou stezku a mnoho věcí, jež prolomí tvou nevědomost. Nechej se pohnout věcmi, které ti rozbuší srdce, a takto pohnut moudře usiluj a boj, 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. Léč spočívá v jeho neustálém ožívání 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 vídáme den co den, nebo plačící dítě či nemoc přítele, která 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 stárí, 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

¹⁴ touha najít cestu ven z nevědomosti

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, nepřirozeného ústraní, v němž princ prožíval chvíle svého malicherného, byť královského štěstí, z dědičné rutiny 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, která 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, které naši reakci vyvolá, bude pocházet z dosud neodhalené přímosti nazírání, za níž můžeme vděčit prosté pozornosti (*sati*); hloubka naší zkušenosti pak bude pramenit z moudrého uvážení či jasného porozumění (*sampajanna*).

Cesta k vhledu

Přímost 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 „vystrnadit“ 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, která 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 – které 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 Buddhy, 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 vytrvalosti, vysvitne v neklamném vědomí toho, který 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 Vzneseným je viditelná tady a teď, nikde neotálí, vyzývá k přezkoumání, směřuje vpřed, aby ji moudrý [člověk] přímo zakusil.