

VŠÍMAVÉ ZVLÁDÁNÍ ŽIVOTA

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

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

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

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

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

Jaké „ostatní“ Vás napadá?

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

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

Takže, co je tedy skutečnost?

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

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

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

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

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

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

Abhidhammický princip sebeurčení se vztahuje nejen na prožívání a vědění, nýbrž též na jednání, které takto vede k pravému sebe uskutečnění¹ šťastného života. To však vyžaduje určité úsilí při nácviu strategií Dhammy, které lze pak ale lehce užívat při radostně uvolněném zvládnání života. Návnik může být výzvou, vedoucí i k dobrodružství, měl by být tedy zpočátku prováděn v chráněném rámci, abychom se nepřipraveni zbytečně nevydávali nebezpečí bez nutného poznání souvislostí. V tomto smyslu jsou strategie štěstí dobře srovnatelné se strategiemi bojových umění. Osobní kompetence, které rozvíjíme při nácviu, nám pak garantují úspěch v každodenním životě. Dá se říci, že pak v životě sklízíme příjemné plody ze stromu vlastního poznání.

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

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

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

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

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

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

Prožívání, vědění, jednání

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Úrovně prožívání

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

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

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

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

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

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

do proudu“ (sotápatti). V češtině nalézáme krátké vysvětlení vymizení formací od ctihodného Mahási Sayadó v knize M. Frýba *Meditace všímavosti a vzhledu* (Brno 2008, str. 109). Srovnej zde v této naší knize výklad v podkapitole Zjištění prázdnoty (str. 523).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Cílem této kapitoly je vyzkoušet si základní techniku důkladného či moudrého uvažování (*joniso-manasikára*), která je základem pro vyvíjení strategií Dhammy; to lze dělat buď na vlastní pěst, anebo pod vedením pro tuto úlohu školeného satiterapeuta.⁷ Při náviku všech našich strategií, v postupech rozvržených pro samouky, budeme rozlišovat ony čtyři úrovně a jim odpovídající typy prožívání, jež byly uvedeny na str. 21–22:

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

V jakém pořadí se tyto čtyři typy prožívání mohou vyskytnout při náviku strategie, je znázorněno v *Diagramu 1* (str. 25). Všimněte si, že mohou vznikat dva druhy cítění: tělesné cítění při vzpomínce na jistou situaci (časový bod A') a cítění provázející tělesně prožitý význam jejího nového řešení (časový bod B''). Toto rozlišení, které je rovněž základem satiterapeutické metody tělesného kotvení a Gendlinovy techniky focusing, se naučíte, až si budete zkoušet techniku důkladného či moudrého uvažování na konci této kapitoly.

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

⁷ Základní informace o satiterapii jsou ve standardní učebnici Stanislava Kratochvíla: *Základy psychoterapie* (Portál, Praha 1999) na stránkách 104–106; živým stylem s mnoha příklady seznamuje se satiterapií Marcela Němcová: *Úvod do satiterapie* (Praha, 1998).

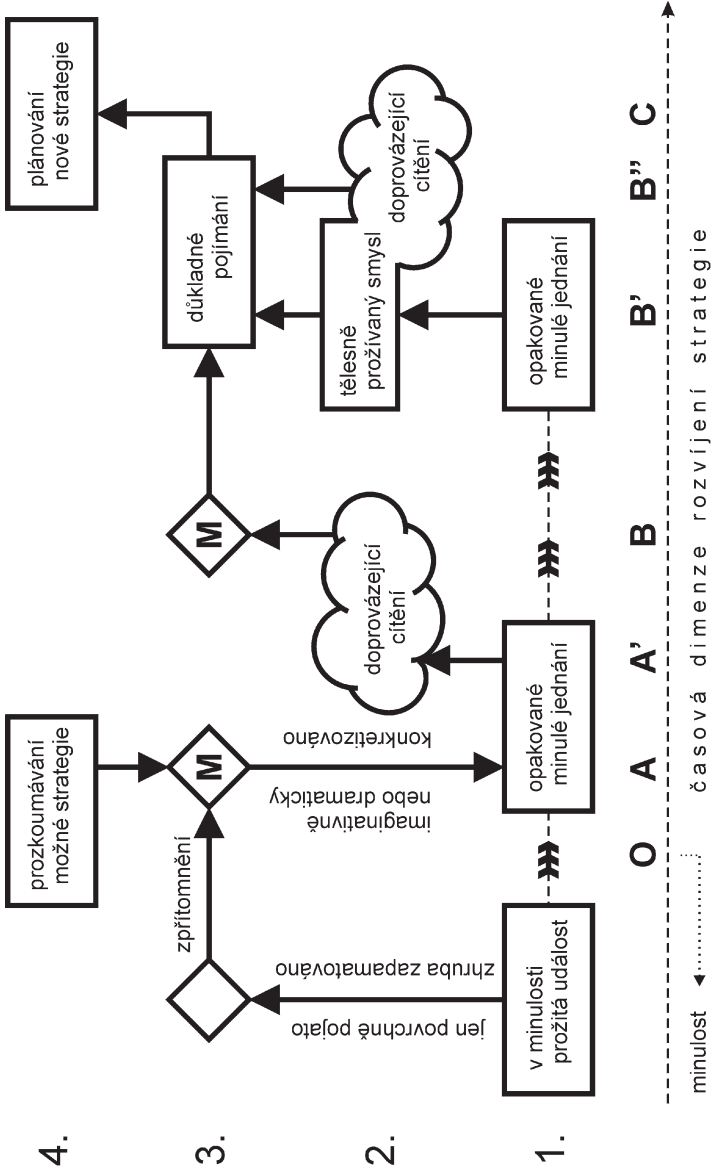


Diagram 1: Následnost typů prožívání při rozvíjení strategie.

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

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

Použití strategií v každodenním životě (není už v *Diagramu 1*) vyžaduje tedy znalost a dovednost užívání všech čtyř oblastí a typů prožívání. Každé naše jednání, ať už si to uvědomujeme či nikoliv, obsahuje více nebo méně dovedné strategie. Dobře nacvičené strategie užíváme spontánně ve vhodné chvíli tak, že odpovídají dané situaci. Charakteristickou vlastností strategií abhidhammy – i když je provádíme hravě a bez jakéhokoliv úsilí – je vždy vědomě důkladné zvážení skutečnosti a všímavě jasné vědění o účelu a vhodnosti toho, co činíme. Jasné vědění (*sampadžaňña*) bude podrobně vysvětleno v příští kapitole; moudré pojmání či důkladné zvážení (*joniso-manasikára*) bylo již uvedeno a bude ještě klíčové později v této kapitole. Tady nás zajímají čtyři úrovně prožívání, které jsme se naučili rozlišovat, ukázali si v *Diagramu 1* jejich strategickou relevanci – a pak se v *Diagramu 2* podíváme na jejich další vzájemné vztahy. V *Diagramu 2* (str. 28–29) jsou znázorněny i některé neblahodárné eventuality, jež vznikají z nedostatku jasného vědění, jakož i možnosti jejich překonání všímavým zaznamenáváním.

S většinou symbolů tohoto diagramu jsme se již seznámili:



Tyto prázdné kosočtverce symbolizují pojmání, ať už důkladné nebo povrchní, bez nebo se vztahem ke skutečnosti. Šipky ukazují, z jakého zdroje pojímané údaje pocházejí.



Když je moudře pojímáno vědění vztažené na skutečnost (situací, citů atd.), je uvnitř **M**



Když se jedná o abstraktní vědění bez vztahu k prožívání, je uvnitř **A**



Vyplněné kosočtverce označují řetězení vnější skutečnosti a šipky její pojmání.



Obdélníky znamenají postupy zpracování informace uvažováním, plánováním atd.



Obláčky znázorňují cítění.



Ovál znázorňuje rozhodnutí jednat a nalézá se rovněž na úrovni cítění, nikoliv tedy na úrovni myšlení.

Řetěz plných kosočtverečků znázorňuje záměr jednat a jednání.

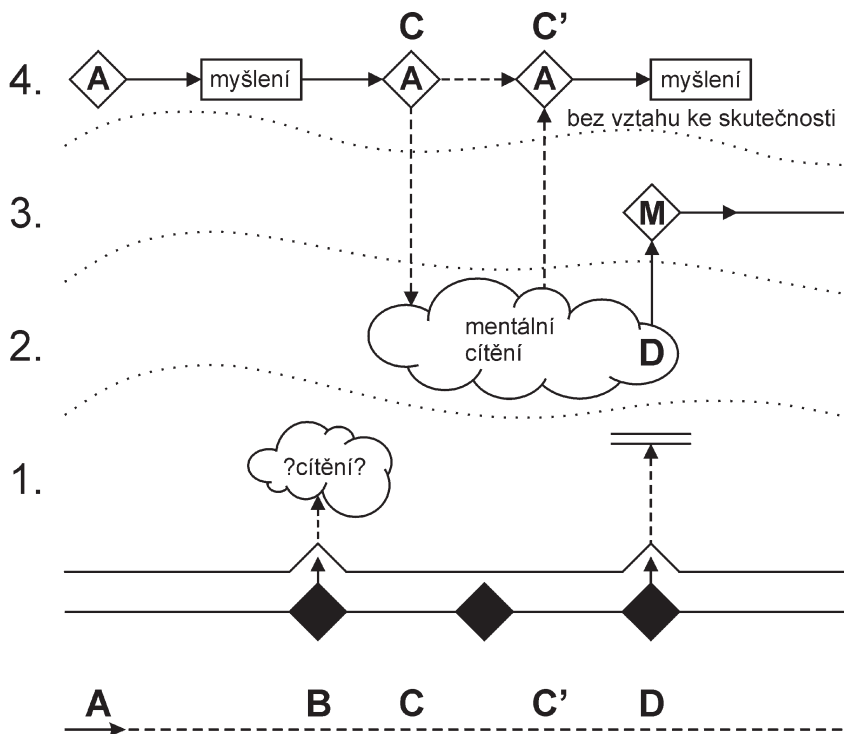
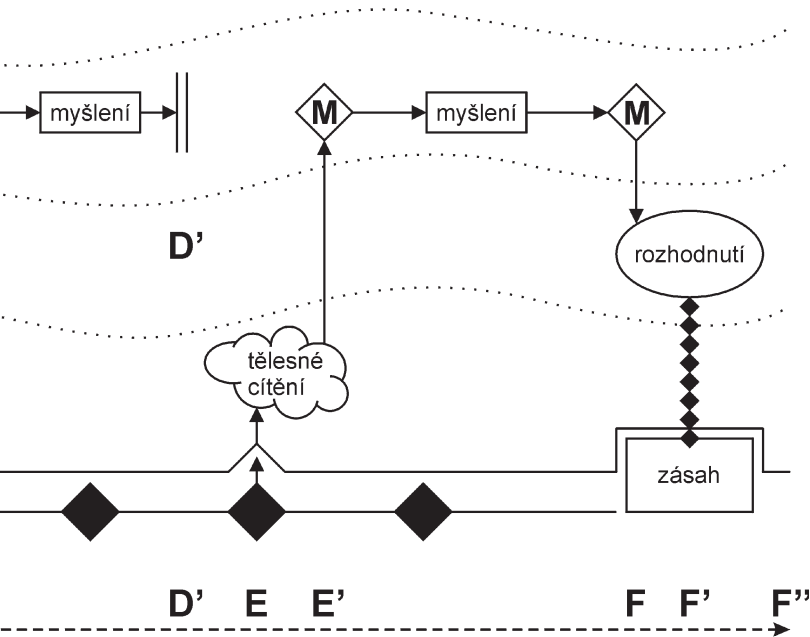


Diagram 2: Úrovně prožívání a jeho vztahení na skutečnost.

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

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



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

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

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

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

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

Plynutí citů

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

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