

# Přínos meditace samatha pro pokrok v emancipaci

Zdeněk Trávníček (bývalý Bhikkhu Atarikusala)

Buddha učil Dhammu jako metodu zvládnání života, jako umění žít šťastně. K dosažení opravdového štěstí a svobody od utrpení je nutné naučit se ovládat mysl a čistit ji od nečistot, které blokují svobodné, šťastné prožívání zde a nyní. Neodmyslitelnou součástí Buddhovy nauky jsou metody kontroly mysli a jejího čištění. Tyto metody se zahrnují pod pojem meditace (*bhāvanā*). Meditaci lze rozdělit do dvou základních forem — soustředění (*samādhi*, *samatha*), které je sjednocením a zklidněním mysli, a vhled (*vipassanā*), který vede k prokouknutí tří charakteristik skutečnosti a odvrácení se do Nibbány. Meditační vhled do charakteristik pomijivosti (*aničča*), útrpnosti (*dukkha*) a ne-já (*anattā*) je předpokladem úplné svobody od utrpení. Tato svoboda je výsledkem čištění mysli, kterým je nepřítomnost chtivosti, nenávisti a zaslepenosti. Za jedinou cestu, která vede k této trvalé svobodě, k prožitku toho nejjemnějšího štěstí Nibbány, označil Buddha praxi meditace všímavosti a vhledu (*satipatthāna–vipassanā bhāvanā*). Proč tedy Buddha učil své žáky také metody jak kultivovat klid (*samatha*)? Buddha učil metody *samatha* jednak proto, že jistá míra soustředění je předpokladem pro rozvoj vhledu, jednak proto, že metody *samatha* vyřazují myšlení a tím umožňují preverbální změnu postojů.

Buddha učil dva typy *samatha* meditace — techniky nebeského dlení (*dibba–vihāra*), které vedou k magickým schopnostem a božská dlení (*brahma–vihāra*) umožňující bohorovné prožívání lásky, soucitu, spoluradosti a vyrovnanosti. Meditace *samatha* se dá také dělit na technicky prováděnou práci se smysly a na postupy blízké modlitbě, v nichž jde spíše o uvažování, kontemplaci. Do té první skupiny patří techniky práce s 10 přípravky barev a elementů nazývanými *kasina*. Techniky v té druhé skupině jsou nazývány *anussati*, což lze přeložit jako uvažování či kontemplace. Patří sem jednak šest spíše religiózních kontemplaní: zpřítomňování kvalit Buddha (*buddhānussati*), Dhammy (*dhammānussati*), Sanghy (*sanghānussati*), etických kvalit (*sīlānussati*), štědrosti (*čágānussati*) a personifikovaných božských kvalit (*devatānussati*), ale také techniky kontemplace smrti (*maranā–sati*), kontemplace částí těla (*kāyagatā–sati*) a kontemplace smířenosti (*upasamānussati*). Do skupiny deseti *anussati* je řazeno i všímání nádechu a výdechu (*ánápánā–sati*), které zde ale hraje specifickou, vše završující roli. *Ánápánā–sati* se vymyká označení jako „uvažování“ (*anussati*), protože se jedná o techniku, v níž není přítomno verbální uvažování ani imaginace, jak je tomu u dříve zmíněných technik *anussati*. Všímání nádechu a výdechu se dá použít pro *dibba–vihāra*, ale také v oblasti *brahma–vihāra*. Nejdůležitější použití techniky všímání nádechu a výdechu je pro meditaci *ariya–vihāra*. Buddha ji používal celou cestu až po dosažení Nibbány. Technika *ánápánā–sati* se používá ve všech čtyřech kombinacích *samatha–vipassanā*, které učíme v tradici Áyukusala přesně dle původní Buddhovy instrukce.

Ono ve světě běžné nesvobodné a nešťastné prožívání je způsobeno přítomností nečistot v mysli (*kilesa*). Nečistoty mysli se vyskytují na různých prožitkových úrovních (*kilesa–bhúmi*) buďto jako sklony a popudy (*ásaya*, *anusaya*), nebo jako procesy představování, myšlení a rozhodování (*vítikkama*), nebo jako prvky zevně pozorovatelného chování (*pariyutthāna*). Jedná se tedy o tři prožitkové úrovně nečistot mysli. Sklony a popudy (*ásaya*, *anusaya*) jsou latentní, dřímající tendence, které zůstávají neprojevené, dokud nejsou živěny podněty skrze šest smyslových kanálů; do té doby nejsou přítomny v našem aktuálním prožívání. V okamžiku, kdy je začneme krmit, se vynoří na povrch v procesu představování myšlení a rozhodování. Tyto procesy mají tendenci se nějak projevit, jít ven. Pokud k tomu dostanou šanci, tak se manifestují a jsou pozorovatelné zvenčí jako sledy chorobného chování či řeči, které vede k utrpení. A to je úroveň přestupků *pariyutthāna*. Vnější chorobné chování a řeč můžeme získat pod kontrolu skrze etiku (*sīla*), tedy tím, že dodržujeme etická rozhodnutí. Vnitřní chorobné představování, myšlení a rozhodování však již pod kontrolu nedostaneme pomocí etického tréninku, ale teprve skrze moudré uvažování (*yoniso–manasikāra*) a kultivaci soustředění (*samatha*). Při tréninku soustředění vysoce účinnými technikami *dibba–vihāra* dokonce dochází k aktivaci latentních nečistot, což může vést k nebezpečným zápletkám do povrchně senzačního prožívání, kriticismu či fanatismu. Pouhý trénink soustředění tedy nevede k odstranění, či vykořenění chorobných dřímajících tendencí, oněch sklonů a popudů (*ásaya*, *anusaya*). K vykořenění těchto latentních patologických jader vede jedině meditace všímavosti a vhledu (*satipatthāna–vipassanā*).

V nejpokročilejších stádiích meditace jakéhokoliv druhu je potřeba kultivovat dovednosti vyvažování článků pohroužení (*džhánanga*) a postup patera mistrovství (*pañča–vasiyo*). Aby je bylo možné vyvažovat, je třeba nejdříve vědět, jak je kultivovat. Pro kultivaci *džhánanga* jsou nejvhodnější právě techniky *dibba–vihára*, které však vedou též ke všeobecnému zcitlivění. Kromě toho otevírají zasuté obsahy mysli, které mohou být ohrožující pro osobní integritu (*síla*). To může vést k přehnané kritičnosti, která se případně projeví v agresi, depresi, pochybovačnosti či takzvané ztrátě důvěry. Mysl může být zaplavena paranoidními představami nebo exotickými vizemi. Ani ty nejsenzačnější, komplikované obsahy mysli nesouvisejí však s jednoduchou extaticností meditačních pohroužení (*džhána*). Povrchní senzacechtivost může být nebezpečím a závažnou překážkou při pokroku soustředění. Komplikované představy jsou v protikladu k jednovrcholovosti (*ekaggatá*) pohroužení. Proto je nutné meditujícím opakovaně zdůrazňovat, že čím pokročilejší je meditace *dibba–vihára*, tím jednodušší je představa (*nimitta*) meditačního předmětu.

Hlavním účelem tohoto pojednání je vyjasnit, jaký přínos má meditace klidu pro rozvoj emancipace. Z dříve uvedeného je patrné, že meditace klidu nevede k trvalému vykořenění nečistot mysli, ale pouze k jejich potlačení a dočasnému vyčištění mysli na úrovni představování, myšlení a rozhodování. Tedy, že ani pokročilá praxe soustředění nezajistí meditujícímu trvalé bezpečí před vlivem nečistot mysli. Přesto je možné dosáhnout pomocí kultivace soustředění dočasné svobody vystoupením ze světa mnohosti (*papañča*), ve kterém mají možnost bujet naše patologie, jež nám blokují cestu ke svobodě. K tomu, abychom se dočasně osvobodili od pout, které nás váží k tomuto světu mnohosti, musíme překonat pět překážek (*nívarana*). Překonáním těchto *nívarana* se dostaneme do oblastí extatického, chtivost a nenávisť neblokovaného prožívání meditačních pohroužení (*džhána*). K tomu, aby bylo možné dosahovat meditačního soustředění překonáním překážek pokroku pohroužení, je nutné vykultivovat patero mistrovství (*pañča–vasiyo*), o kterých podrobně byla řeč v jednom z předchozích přednesů. Tato mistrovství jsou stejně tak důležitá při praxi meditaci všímavosti a vhledu, kde je rovněž nutné překonat pět překážek bránících v pokroku vhledu. Tam jde ale o trvalé odstraňování nečistot působících překážky, zatímco při *samatha* jsou jen dočasně potlačovány. Dovednost v dočasném úniku ze světa mnohosti do světů extatického prožívání svobody a volnosti tak ovlivní i dovednost na cestě k trvalému odvrácení se od utrpení, na cestě k Nibbánu.

Přínos meditace *samatha* pro pokrok v emancipaci lze tedy shrnout následovně: Bez jisté míry soustředění není možné rozvíjet vhled. Na druhou stranu rozvíjení soustředění je podmíněné určitou moudrostí. Dočasné dosažení stavu čistoty mysli (*čitta–visuddhi*) vede k otevření prostoru svobody, z něž je možno získat odstup a lépe přehlédnout situace všedního dne i meditativního života. Ale nejen to. Vede také ke zvýšení vědomí (*adhi–čitta*), umožňujícímu překračování hranic každodenního a tím vidění dosud netušených možností, nových cílů a cest k nim. Meditační pohroužení tak zpřístupňují prožívání vyšších, božských světů v božském dlení (*brahma–vihára*), vedou také k magickým schopnostem jako výsledku kultivace nebeského dlení (*dibba–vihára*). Oba tyto typy meditačních pohroužení připravují mysl pro lepší pokrok v ušlechtilém dlení (*ariya–vihára*), které je tím vlastním nejvyšším cílem Buddhovy nauky.

2004 © ACES

Text závěrečného přednesu Dhammy na týdenním kursu „Základy meditace *dibba–vihára*“, který provedli učitelé tradice Áyukusala v září 2004.

Autorův e-mail:  
zdetrav@seznam.cz

ACES e-mail:  
ayukusala@centrum.cz

<http://www.ayukusala.org>  
<http://www.volny.cz/ayukusala/>  
<http://www.ayurama.eu/dhamma>

