

## Satipaṭṭhāna | Čtyři podklady uvědomění

Uvědomění je srdcem meditace vhledu. Meditace vhledu se prostřednictvím čtyř podkladů uvědomění zaměřuje na tělo, pociťování, mysl a objekty mysli. Tyto čtyři podklady uvědomění slouží jako základ pro rozvoj pozornosti a uvědomění. Pozornost je konkrétně zaměřena na pět skupin jevů (tělo, pociťování, vnímání, mentální formace a vědomí).

- **Uvědomělá kontemplace těla** (*kāyānupassanā*) znamená uvažovat o těle, o našem tělesném jednání, uvědomování si **tělesné pozice**. To zahrnuje například uvědomění si povrchu, kterého se dotýkáme rukama, dotek našich rtů, když mluvíme, uvědomění si zvedání našich paží, nohou, rukou a chodidel, nebo **sledování nádechu a výdechu**.
- **Uvědomělá kontemplace pociťování** (*vedanānupassanā*) znamená přemýšlet o našich pocitech, jak se objevují. Můžeme prožívat pociťování jak tělesné, tak i mentální jako je štěstí, smutek, smutek, nenávisť, radost, vzrušení atd. Když se cítíme smutní, díváme se na smutek a bolest v našem těle tak, jak to bylo utrpení někoho jiného. Nejsme zapojeni do pocitů, sledujeme je a všímáme si, kdy přicházejí, kdy zůstávají a kdy odcházejí. Neustále uvažujeme a věnujeme se pocitům, které vycházejí z těla a mysli.
- **Uvědomělá kontemplace stavů mysli** (*cittānupassanā*) znamená kontemplantovat o myšlenkách nebo si uvědomovat stav mysli, jako je touha, hněv, klam, lenost, rozptýlení, mír atd. Sledujeme, jak si naše myšlenky uvědomují jejich vznik a mizení. Tečou v naší mysli jako řeka. Sledujeme je, ale nejsme v nich. *Citta* se překládá jako mysl, vědomí a stavy vědomí; z toho důvodu *cittānupassanā* znamená být si neustále vědom mysli a kontemplantovat. *Cittānupassanā* je použití našeho uvědomění na kontemplantaci stavu mysli, na naše vědomí. Víme, že to je mysl, která vnímá a chápe jakýkoli předmět.
- **Uvědomělá kontemplace předmětů mysli** (*dhammānupassanā*) znamená přemýšlet o tom, co naše mysl poznává jako něco známého, například strom, knihu, smutek, štěstí, obraz přítele atd. Poznání znamená uvědomění si jevů v době, kdy je vnímáme. Mezi objekty mysli patří také doba, kdy o něčem přemýšlíme nebo o něco komentujeme.

Klíčem je bdělost. Neustálá pozornost toho, co se děje v našem těle a v naší mysli.

*„A co je, mniši, ušlechtilá pravda o vzniku strasti? Je to ono toužení, jež vede k opětovnému bytí, které ve spojení s rozkoší a vášní nachází potěšení zde či jinde, totiž toužení po smyslných požitcích, toužení po bytí a toužení po nebytí. A kde vzniká toto toužení a kde se zakořeňuje? Kdekoli jsou příjemné a milé věci ve světě, tam tato žádostivost vzniká a tam se zakořeňuje.“*

- Mahā Satipaṭṭhāna sutta

## Čtyři podklady uvědomění

V učeních *satipaṭṭhāna-vipassanā* v *Satipaṭṭhāna suttě* Buddha vysvětluje, jak obracíme naše těla, pocitování, stavy mysli a předměty našich myslí k prospěšnému a přínosnému. Buddha vysvětluje, jak se obracíme k *sammā-sati*, abychom překonali rozklad a smrt. Meditační praxe vyučovaná Buddhou v *Satipaṭṭhāna suttě* je obsáhlé téma, které je přirovnáno ke sloní stopě: všechny ostatní zvířecí stopy se vejdou do stopy slona. Praxe *satipaṭṭhāna* je také přirovnávána k velké míse, do které zapadnou všechny další praxe. Nebudeme se pokoušet o rozsáhlou diskusi o *Satipaṭṭhāna suttě*; naše diskuse je omezena na praxi *sati* v rámci *Satipaṭṭhāna suttě*.

*Sati* a *paṭṭhāna* jsou dvě pálijská slova, která se spojují a formují slovo do formy *satipaṭṭhāna*. Víme, že *sati* znamená plně vědomý prospěšný stav mysli. *Paṭṭhāna* znamená ustanovení, pozornost, doprovázení. Takto doslova *satipaṭṭhāna* znamená ustavení pozornosti na plně vědomý prospěšný stav mysli; ačkoli *satipaṭṭhāna* je často překládána jako "podklady uvědomění".

V *Satipaṭṭhāna suttě* jsou vyjmenovány čtyři podklady uvědomění:

1. **Uvědomělá kontemplace těla** (*kāyānupassanā*)
2. **Uvědomělá kontemplace pocitování** (*vedanānupassanā*)
3. **Uvědomělá kontemplace stavů mysli** (*cittānupassanā*)
4. **Uvědomělá kontemplace předmětů mysli** (*dhammānupassanā*)

Abychom rozvinuli naše *sati*, musíme rozvinout přínosnou pozornost (*yoniso-manasikāra*) vůči těmto čtyřem podkladům uvědomění – tělu, pocitům, stavům mysli a předmětům mysli. Přínosná pozornost k těmto čtyřem podkladům nás ochraňuje od svedení pozornosti ke škodlivému.

### 1. Kāyānupassanā | Uvědomělá kontemplace těla

První podklad uvědomění jmenovaný v *Satipaṭṭhāna suttě* je *kāyānupassanā*.

*Kāya* znamená tělo a *anupassanā* znamená dívat se na něco, prohlížet a kontemplant se stálým uvědoměním. Spojení těchto dvou pojmů dohromady, *kāyānupassanā*, je použití uvědomění na kontemplaci těla. Používáme uvědomělou kontemplaci našich těl, abychom obrátili všechny naše fyzické činy k prospěšnému, a tím k *sati*. Tohoto je dosahováno skrze množství různých cvičení:

1. **Uvědomění dýchání** (*ānāpānasati*)
2. **Uvědomění tělesných pozic** (*iriyāpatha*)
3. **Uvědomění s jasným pochopením** (*sati-sampajaññā*)
4. **Kontemplace třiceti dvou částí těla** (*kāyagatāsati a asubha*)
5. **Analýza čtyř fyzických elementů** (*dhātu-manasikāra*)
6. **Kontemplace o devíti stupních rozkladu mrtvol** (*sīvatthikā*)

**Uvědomělá kontemplace těla** (*kāyānupassanā*), znamená znalost činů našeho těla, stejně jako znalost fyzických skutečností našeho těla; prodléváme v uvědomělé kontemplaci těla v přítomnosti. Pravda nemá žádnou minulost. Pravda nemá žádnou budoucnost. Nachází se pouze v přítomnosti. Víme, co děláme, když to děláme. Když pijeme šálek čaje, jsme si plně vědomi, že pijeme šálek čaje; když zvedáme pero, víme, že zvedáme pero; když pohybuje perem, víme, že pohybuje perem; a když pero

pokládáme, víme, že ho pokládáme. Jsme si vědomi našich myšlenek a záměrů zvednout pero, pohybovat s ním a položit ho. Dostáváme se do přítomnosti. Minulost je pryč. Skrze různá cvičení se dostáváme do přítomnosti.

**1. Použití uvědomění na náš dech (*ānāpānasati*)** je jedno z cvičení. Jsme si vědomi našeho dechu, jak proudí dovnitř, a jsme si vědomi našeho dechu, jak vychází ven. Jsme si vědomi přirozenosti vzestupu a poklesu našeho dechu.

**2. Dalším cvičením je použití uvědomění na tělesné pozice (*iriyāpatha*).** Když chodíme, víme, že chodíme; když stojíme, víme, že stojíme; když sedíme, víme, že sedíme, jsme si vědomi, že sedíme a rozumíme tomu; a když si leháme, víme, že si leháme.

**3. Třetí cvičení je uvědomění s jasným pochopením (*sati sampajañña*).**

Uvědomováním si tělesných činů ve chvíli, kdy jsme jimi zaměstnáni, trénujeme jasné chápání. Když jdeme dopředu, jsme si vědomi, že jdeme dopředu; když jdeme zpět, jsme si vědomi, že jdeme zpět; a když ohýbáme a natahujeme naše končetiny, jsme si vědomi, že ohýbáme a natahujeme naše končetiny. Když hledíme přímo před sebe, jsme si vědomi, že hledíme přímo před sebe; když koukáme sem a tam, jsme si vědomi, že koukáme sem a tam; když otáčíme hlavou, jsme si plně vědomi, že otáčíme hlavou. Dokonce, i když mrkáme, děláme to s uvědomělou pozorností. Také jíme a pijeme s uvědoměním. Jsme si vědomi, že žvýkáme jídlo, že cítíme chuť jídla a že polykáme jídlo. Jsme si vědomi i mytí našeho těla, chození na záchod a starání se o osobní potřeby.

Dbalým cvičením jasného pochopení rozvíjíme schopnost automaticky konat naše tělesné činy s vysokou úrovní uvědomění, jasného pochopení (*sampajañña*). Jasné pochopení našich činů nám umožňuje přeměnit všechny naše činy na prospěšné a přínosné a žít zcela prospěšně, v *sati*.

Když se cvičíš v uvědomělé kontemplaci těla, vyvstává myšlenka, že toto je dobré, nebo že toto je špatné: jsi potěšen nebo nespokojen s tím, co pozoruješ na tělesné úrovni. Tato vlastnost, kde převládá mentální faktor mysli nazývaný pociťování, patří v *Satipaṭṭhāna suttě* k uvědomělé kontemplaci pociťování (*vedanānupassanā*) a nepatří k uvědomělé kontemplaci těla.

**4. Čtvrté cvičení je analýza čtyř fyzických elementů (*dhātu-manasikāra*):**

1. země,
2. voda,
3. oheň a
4. vzduch.

S jasným pochopením a porozuměním kontemplujeme a docházíme k poznání, že naše těla jsou složena ze čtyř hmotných elementů; víme, že naše tělo je vyvstávání a mizení těchto čtyř elementů. Se *sampajañña* jsme si vědomi. V našich tělech jsou pouze tyto základní elementy a mysl, která si jich je vědoma.

Jsme si například vědomi elementu země v našich tělech, pocitu tvrdosti. Prostě to víme. Jsme si zkrátka vědomi, že v našem těle je pocit tvrdosti. Nejsme v opozici vůči tomuto konkrétnímu prožitku. Ne. Jsme si prostě vědomi elementu země a vědomi toho, že element země sebou nese pocit tvrdosti. Víme to. Nebo jsme si vědomi elementu vody v našich tělech, pocitu tekutosti. Víme, že se potíme, nebo že máme v puse sliny a víme, že toto je element vody. Jsme si také vědomi elementu ohně v našich tělech, pocitu tepla.

Cítíme teplo. V našich tělech je element ohně a mysl, která ví, že je v těle element ohně. A element vzduchu. Víme a jsme si vědomi toho, že náš dech proudí dovnitř, víme, že náš dech proudí ven a víme, že tento pocit pohybu je element vzduchu. Uvědomujeme si naše těla.

Píšeš slova do svého bloku. Napadne tě myšlenka psát a pak píšeš. A teď víš, že píšeš – píšeš s uvědoměním. Protože si nejsi jist něčím, co jsem řekl, napsal sis do bloku otazník. Když píšeš s plným uvědoměním, je to dbalá kontemplace těla.

Když používáme cvičení dbalé kontemplace těla – uvědomění dechu, uvědomění pozice a analýzu hmotných elementů – po většinu dne, ustanovujeme uvědomění v těle; žijeme v režimu uvědomění. Kontinuálně, znovu a znovu, se cvičíme v uvědomění naší fyzické reality. Pokud je zde fyzický čin, je zde vědomě, s uvědoměním jeho fyzické podstaty. A takto jsme schopni obrátit naše těla k prospěšnému. Obracíme se k *sati*. Toto je vědomá kontemplace těla, první podklad uvědomění.

V tentýž čas, kdy provádíš uvědomělou kontemplaci těla, prožíváš pocíťování a jsi si ho vědom. Kdy a kde se to děje je nelehké poznat. První podklad uvědomění přechází v druhý podklad uvědomění; uvědomělá kontemplace těla přechází v uvědomělou kontemplaci pocíťování. Tvá kontemplace pocíťování jde vlastně společně s tvou kontemplací těla. Abychom toto přímo a prožitkově poznávali (*pajānāti*), je třeba pronikavého *sati*.

Jak s tebou mluvím, zažívám uvědomělou kontemplaci pocíťování, protože mě zajímá, jestli to, co říkám, je překládáno správně a jestli rozumíš tomu, co říkám. A právě v tento moment zažívám pocit spojený s tím, zda rozumíš nebo nerozumíš tomu, co učím. Když si myslím, že učení je překládáno dobře a že mu rozumíš, zažívám pocit jako něco potěšujícího. Uvědomělá kontemplace pocíťování je přítomna, pocíťování existuje při našem prožívání předmětů.

Ač Buddha hovořil o praxi uvědomělé kontemplace těla, není možné říci, že vždy praktikujeme stoprocentní uvědomělou kontemplaci těla. Samozřejmě, že začínáme naši praxi prováděním uvědomělé kontemplace těla – tento počáteční bod je zde -, ale pocíťování je vždy součástí našeho prožívání. Proto také praktikujeme uvědomělou kontemplaci pocíťování v tutéž dobu, kdy praktikujeme uvědomělou kontemplaci těla. A když si uvědomíme, že naše mysl vyvstává tímto způsobem, praktikujeme uvědomělou kontemplaci stavů mysli (*cittānupassanā*).

Uvědomělá kontemplace těla, pocíťování, stavů mysli a předmětů mysli – všechny tyto čtyři podklady uvědomění jsou nerozlučně spjaty. Praxe uvědomělé kontemplace těla, například, začíná uvědomělou kontemplací těla, ale pak pokračuje uvědomělou kontemplací tří dalších podkladů. Když konáme jakýkoli čin, víme, že fyzický čin je jedna část, víme, že pocíťování potěšení nebo bolesti spojené s tímto činem je další část a víme, že je to mysl, která si je vědoma těchto dvou odlišných částí. Uvědomělá kontemplace stavů mysli znamená být si vědom, že to je mysl, která zná prožívané; uvědomělá kontemplace předmětů mysli (*dhammānupassanā*) znamená být si vědom vyvstání mentálního prožívání a toho, že jakmile vyvstane, mizí.

Když je *sati* dobré, všechny fyzické aspekty našich životů od mrkání po natahování končetin jsou jasně viděny skrze čtyři podklady uvědomění. Jsme si vědomi záměrů, pohybů, mluvení, otírání očí, psaní a toho, co se děje v naší mysli. Když je naše uvědomění

více rozvinuto, jsme si také vědomi propojení mezi těmito čtyřmi podklady. Jsme si zcela vědomi všeho, co se děje v našem prožívání.

## 2. Vedanānupassanā | Uvědomělá kontempace pociťování

Druhým podkladem uvědomění v *Satipaṭṭhāna suttě* je *vedanānupassanā*.

*Vedanā* znamená pociťování. Spojením *vedanā* s *anupassanā* vzniká *vedanānupassanā*, kontempace pociťování s neustálým uvědoměním. *Vedanānupassanā* je použití uvědomění ke kontemplaci pociťování; neustále kontemplujeme a všímáme si pociťování, které vyvstávají z těla a mysli. Je pět typů pociťování:

1. **Příjemné tělesné pociťování** (*kāyika sukha-vedanā*)
2. **Nepříjemné tělesné pociťování** (*kāyika dukkha-vedanā*)
3. **Příjemné mentální pociťování** (*cetasika sukha-vedanā*)
4. **Nepříjemné mentální pociťování** (*cetasika dukkha-vedanā*)
5. **Vyrovnanost** (*upekkhā*)

Pociťování je běžný faktor. První dva druhy pociťování, příjemné a nepříjemné tělesné pociťování, se týkají fyzického pociťování těla, ke hmotě (*rūpa*). Třetí a čtvrtý typ, příjemné a nepříjemné mentální pociťování se týkají pociťování mysli, k mentalitě (*nāma*). Příjemné mentální pociťování zahrnuje radost a nepříjemné mentální pociťování zahrnuje frustraci a hněv. Pátým typem pociťování je vyrovnanost. Ta je neutrální. Ani příjemné, ani nepříjemné tělesné nebo mentální pociťování. Je to dobře vyvážená mysl prostá odporu a lpění.

Díky motocyklové nehodě bolí tvou přítelkyni rameno a působí jí to starosti. Ano, má v rameni nepříjemné pociťování, ale díky obavám smíchala svou fyzickou bolest se svojí psychickou bolestí. Všichni máme v našich tělech nepříjemné pociťování a děláme, co můžeme, abychom ho zmírnili. Když je to nezbytné, jdeme za doktorem. Fyzická bolest v našich tělech je nicméně jen jedna věc. Pokud bereme naše fyzické bolesti do naší mysli, když o nich přemýšlíme a jsme frustrováni, naše fyzické bolesti se rozvinou v bolesti psychické, a to je problém, zbytečný problém. Když tvá přítelkyně mluví o svém synovi, zapomíná na všechnu svou bolest. Myšlenky na jejího syna jí přinášejí radost.

Pamatuješ si ten příběh o *Devadattovi*, který hodil kámen na Buddhu? Buddhova noha byla zraněna, tekla mu krev a *bhikkhuové* ho odnesli do paláce za doktorem *Jīvakou*. Po ošetření se Buddha vrátil do kláštera. Doktor byl toho večera znepokojen a chtěl Buddhu navštívit, ale brány paláce se na noc zamykaly, a tak musel doktor počkat až do následujícího rána.

„Působilo vám vaše zranění minulou noc nějakou bolest?“, zeptal se doktor Jīvaka. „Ano,“ řekl Buddha. „Měl jsem nějaké bolesti v noze, ale žádnou v mysli.“ Buddha zažíval fyzickou bolest díky svému zranění, ale v žádném případě nedopustil, aby jej jeho fyzická bolest rušila mentálně; jeho fyzická bolest zůstala venku. Pro Buddhu to byl fyzický, ale nikoli psychický tlak. To samé se říká o *arahatech*. Zažívají příjemné tělesné pociťování, ale nikoli nepříjemné mentální pociťování.

*Co myslíte tímto tlakem?*

Zažíváme tlak z našich psychických a fyzických břemen. Tento tlak je někdy příjemný a někdy nepříjemný. Ty například prožíváš bolest, když ti tvá přítelkyně vypráví o bolesti v jejím rameni. Zjevně také prožíváš nepříjemné pociťování, když někdo zastává názory, které jsou odlišné od těch tvých. V obou těchto případech zažíváš nepříjemné mentální pociťování, ačkoliv také můžeš zažívat nějaké nepříjemné tělesné pociťování.

*Je toto psychosomatická bolest?*

Můžeš zažívat nějaké nepříjemné pociťování ve svém těle, ale v těchto dvou situacích zažíváš hlavně nepříjemné mentální pociťování. Uvědomělou kontemplaci našeho pociťování (*vedanānupassanā*) praktikujeme úplně stejným způsobem, jakým praktikujeme uvědomělou kontemplaci našeho těla: začínáme s jedním podkladem uvědomění a pak rozvíjíme ostatní tři podklady. Uvědomělá kontempace těla, například, začíná věnováním pozornosti fyzickým aspektům našeho těla – jezení, pití, chození, dýchání, čtyřem elementům atd. - a pokračuje uvědomělou kontempací pociťování, stavů mysli a nakonec předmětů mysli.

Uvědomělá kontempace pociťování začíná použitím uvědomění na vyvstálé pociťování. Vnímáme, zda naše tělesné nebo mentální pociťování je příjemné, nepříjemné nebo neutrální. Příjemné a nepříjemné pociťování upozorňují naši mysl. Čistě identifikujeme naše příjemné, nepříjemné a neutrální pociťování. Pak postupujeme ke třem zbývajícím podkladům uvědomění.

Často, když sedíme v meditaci, cítíme v kolenou nějakou bolest. Vnímání této bolesti je uvědomělá kontempace pociťování. Víme, že to je nepříjemné pociťování. Víme také, že toto nepříjemné pociťování vyvstává v našich kolenou, která jsou součástí našeho těla. Vědět, že bolest je v těle, je uvědomělá kontempace těla. Vědět, zda je náš stav mysli prospěšný a přínosný nebo neprospěšný a škodlivý, je uvědomělá kontempace stavů mysli. Také vědět, že bolest v našich kolenou vyvstává a také vědět, že mizí, je uvědomělá kontempace předmětů mysli. Víme, že bolest v našich kolenou se mění; zvětšuje se a zmenšuje.

*Nemám rád tu bolest ze sezení.*

Protože pociťování je tvůj vlastní prožitek, nikdo ti o něm nemůže moc říct. Ale zkoumej své pociťování bez připoutanosti a ptej se sám sebe: „*Co je bolest?*“

Uvědomělá kontempace pociťování ti umožňuje vidět tvé pociťování tak, jak opravdu je. Takto, když vyvstane nepříjemné tělesné pociťování, nemícháš svou fyzickou bolest s psychickou bolestí. Místo toho se rozvine hlubší porozumění tvé bolesti.

*Změním svou bolest na potěšení nebo na neutrální pociťování?*

To, že zrovna zažíváš nepříjemné tělesné pociťování, ještě nutně neznamena, že musíš nutně zažívat nepříjemné mentální pociťování. Máš fyzickou bolest, ale netrpíš psychicky. Rozeznáváš své nepříjemné tělesné pociťování, vidíš realitu tohoto nepříjemného pociťování a tímto způsobem obrátíš svou bolest k dovednosti.

*Nechávám bolest stranou?*

Abych vysvětlil tyto detaily, musel bych se pustit do obsírného výkladu *Satipatthāna sutty*. Naše diskuse je ale omezena jen na *sati, sati* v rámci osmičlenné stezky.

### 3. *Cittānupassanā* | Uvědomělá kontempace stavů mysli

A opět, uvědomělá kontempace stavů mysli je praktikována stejným způsobem, jakým praktikujeme uvědomělou kontemplaci těla a uvědomělou kontemplaci pociťování: začínáme s určitým podkladem uvědomění a pak rozvíjíme ostatní tři podklady. Praxi uvědomělé kontempace stavů mysli začínáme použitím uvědomělé kontempace našich stavů mysli a pak pokračujeme použitím uvědomělé kontempace těla, pociťování a předmětů mysli.

Třetím podkladem uvědomění v *Satipaṭṭhāna suttē* je *cittānupassanā*. *Citta* se překládá jako mysl, vědomí a stavy vědomí; z toho důvodu *cittānupassanā* znamená být si neustále vědom mysli a kontemplovat. *Cittānupassanā* je použití našeho uvědomění na kontemplaci stavu mysli, na naše vědomí. Víme, že to je mysl, která vnímá a chápe jakýkoli předmět.

Zdá se, že myslíš na svůj magnetofon. Je to tvoje mysl, která má ten magnetofon jako svůj předmět. Vědět, že tvá mysl má magnetofon za předmět je uvědomělá kontempace stavu mysli; vědět, že ten magnetofon je složen z fyzických elementů je uvědomělá kontempace těla; vědět, jak zakoušíš tento magnetofon, jakou má pro tebe hodnotu a jestli ti přináší příjemný nebo nepříjemný pocit je uvědomělá kontempace pociťování; a nakonec vědět, že toto je vyvstávání formy a toto je mizení formy je uvědomělá kontempace předmětů mysli. Probíhá změna.

Uvědomělá kontempace předmětů mysli také zahrnuje vědění, že toto je vyvstání určitého soustředění, stejně jako vědění, že toto je mizení soustředění. Praktikováním těchto čtyř podkladů tímto způsobem ustanovujeme plně vědomý prospěšný stav mysli.

*Je kontempace magnetofonu vědomou kontemplací těla (kāyānupassanā)?*

Ano. Spadá do analýzy čtyř fyzických elementů (*dhātu-manasikāra*), pod uvědomělou kontemplaci těla. V tomto bodě se praxe obrací k uvědomělé kontemplaci předmětů mysli; *dhammānupassanā* zde vzrůstá.

Neustálým věnováním pozornosti našim stavům vědomí a kontemplováním o nich (*cittānupassanā*) jsme schopni obrátit naši mysl od neprospěšného a obrátit naši mysl k dovednosti. Je to přesně totéž, jako praxe těla a pociťování: v praxi kontempace těla obracíme naše tělo k prospěšnému konáním fyzických činů bez očekávání; v praxi uvědomělé kontempace pociťování obracíme naše pociťování k prospěšnému vidění reality pociťování. V praxi uvědomělé kontempace stavů mysli obracíme naši mysl a myšlenky k prospěšnému a přínosnému.

### 4. *Dhammānupassanā* | Uvědomělá kontempace předmětů mysli

Čtvrtým podkladem uvědomění jmenovaným v *Satipaṭṭhāna suttē* je *dhammānupassanā*.

Jako předmět mysli může být dhamma cokoli minulého, přítomného nebo budoucího, cokoli fyzického nebo mentálního, cokoli podmíněného nebo nepodmíněného a cokoli skutečného nebo představovaného. *Dhammānupassanā* je

kontempace dhammy (předměty mysli). *Dhammānupassanā* je použití uvědomění na kontemplaci různých předmětů mysli:

1. **Pět překážek** (*nīvaraṇa*)
2. **Pět skupin** (*khandha*)
3. **Šest vnitřních a vnějších smyslových základů** (*saḷāyatana*)
4. **Sedm faktorů probuzení** (*bojjhaṅga*)
5. **Čtyři vznešené pravdy** (*ariya-sacca*)

Když je *sati* dobře rozvinuto, je to ve sféře uvědomělé kontempace předmětů mysli, kde se odehrává většina kontempace. Představ si, že naše mysl je voda a naše myšlenky jsou barva. Čistá voda je bezbarvá, bez zápachu a je beztvárá. Když přidáme do vody barvu, voda se obarví. Nicméně je zde stále rozdíl mezi vodou a barvou: voda a barva jsou dvě rozdílné a odlišitelné entity. Stejným způsobem, když se pouštíme do myšlení, naše mysl se zbarví barvou našich myšlenek. Někdy naše myšlenky podporují dosažení *nibbāny* a někdy naše myšlenky tomuto dosažení brání. Myšlenky, které jsou překážkami (*nīvaraṇa*), zahrnují smyslovou žádostivost, zlovůli, strnulost a malátnost, neklid a obavy, pochybovačnost. Ať už naše myšlenky podporují nebo překážejí, je zde stále rozdíl mezi myslí a myšlenkami. Jsou to dvě různé entity.

Uvědomělá kontempace předmětů mysli (*dhammānupassanā*) znamená rozpoznat, zda jsou v naší mysli překážky přítomny, nebo nepřítomny. Vzniká překážka k dosažení *nibbāny*? Pokud ano, jak vznikla a jak je překonána? Uvědomělá kontempace předmětů mysli také zahrnuje rozpoznání charakteristik pěti skupin (*khandha*) - **pocitování, vnímání, volní formace, vědomí a hmota**. Jak tyto skupiny vyvstávají a jak zanikají?

Když je naše *sati* dobré, automaticky odvracíme naši mysl od překážek. Automaticky obracíme naše myšlenky k prospěšnému. Slyšíme zvuk; ptáček štěbetá. Předmětem naší mysli je zvuk štěbetání, což je vlastně forma (*rūpa*). A právě v ten moment, kdy slyšíme štěbetání, neexistuje nic jiného kromě zvuku štěbetání a mysli, která poznává štěbetání. Pociťujeme toto štěbetání jako příjemné, nepříjemné nebo neutrální.

Víme, že předmětem mysli je pocitování. Také víme, že naše pocitování vůči štěbetání vyvstává a mizí, a víme, že během našeho pocitování je zde množství dalších myšlenek. Toto všechno je uvědomělá kontempace předmětů mysli (*dhammānupassanā*).

Další příklad. S důvěrou v učení pracujeme na osvobození, ale z nějakého důvodu vyvstává vztek. Právě v okamžiku, když děláme něco s moudrostí a porozuměním, jsme náhle přemoženi, naše důvěra zmizí a my se naštveme. V dalším momentu zmizí náš vztek a vyvstává chtivost. Mysl vymění jeden předmět za jiný předmět. Naše myšlenky se mění. Uvědomělá kontempace předmětů mysli znamená, že předmětem mysli je mysl. Jsme pozorní a kontemplujeme mysl myslí, jak se mysl mění z jednoho předmětu prožívání na další předmět prožívání a na další.

Okamžité rozpoznávání myšlenek, které přicházejí do naší mysli, jakmile v mysli vyvstanou, vyžaduje dobré uvědomění (*sati*). *Sati* nám umožňuje vědět, kdy je v mysli přítomen vztek a kdy je přítomna chtivost. Umožňuje nám okamžitě rozpoznat jakoukoli překážku, která do mysli přichází.

*Často se hodně naštvu.*

Sati ti umožňuje vidět a zaznamenat tvůj škodlivý stav vzteku a pokročit dál. Je to podobné jako ochutnávání cukru. Někdo může číst o chuti cukru, ale je to docela jiné než skutečně ochutnat cukr. Vidíš svůj vztek, nečeš o něm. Bez *sati* nikdy svůj vztek nevidíš.

*Obávám se, že můj vztek vybuchne a já někomu ublížím.*

*Sati* ti pomáhá tvůj vztek překonat, protože vidíš, když se tvůj vztek objevuje. Kvůli tvému toužení, domýšlivosti a názorům na něčem lpíš. Sám to můžeš vidět. Se *sati* rozpoznáváme naše překážky v ten moment, kdy vyvstávají a zbavujeme se jich, okamžitě. Používáme *sati* k zanechání lpění a překonání těžkostí. Je téměř na nic rozeznat překážky poté, co se objevily a zmizely. Ne, to není příliš užitečné. Ale pro začátečníky je to dostatečně dobré.

*Proč je rozpoznávání mých minulých překážek rozdílné od rozpoznávání mých přítomných překážek?*

Když uvažujeme nad tím, jak naše překážky vyvstaly v minulosti, zlepšujeme naši schopnost je rozpoznat, když vznikají v přítomnosti, rozvíjíme naše uvědomění, naše *sati*. Nicméně nakonec potřebujeme rozpoznat a rozebrat naše překážky v tentýž moment, kdy vyvstávají. Baterka nám ve tmě pomáhá najít předměty. Když posvítíme, vidíme předměty, které hledáme. Svícení na předměty a jejich vidění se děje současně v tentýž moment. Nejsou zde žádné dva momenty. Svícení světlem na tmavé místo a v tentýž moment vidíme a rozpoznáváme předmět. Svícení světlem je mysl a rozpoznávání předmětu je myšlenka, všechno v jeden moment. Stejně jako je mysl voda a myšlenka je barva, když udržujeme mysl čistou, jsme si vědomi, když je přidána jakákoli barva.

*Udržuj svou mysl čistou.*

Ano. Když udržujeme svou mysl čistou a průzračnou, vidíme, když je přidána jakákoli barva. Někdy je přidána prospěšnost a někdy je přidána neprospěšnost. Praktikování uvědomělé kontempace předmětů mysli znamená rozřídění faktorů mysli, které brání dosažení *nibbāny* a faktorů mysli, které dosažení podporují, a potom vzdalování se od faktorů, které nám brání. Očišťujeme naši mysl a obracíme naše faktory mysli k prospěšnému.

V podstatě, toto je to, co všechny čtyři podklady *Satipatthāna suttu* – **uvědomělá kontempace těla, pociťování, stavů mysli a předmětů mysli** – uskutečňují. Když máme *sati*, jsme vždy v jednom z těchto čtyř podkladů. Někdy jsme v uvědomělé kontemplaci stavů mysli, někdy pociťování, někdy těla, a někdy předmětů mysli. Meditující, který medituje pravidelně a řádně, je vždy v jednom z těchto čtyř podkladů uvědomění, žije v prospěšném stavu mysli a je nedotčen jakoukoli neprospěšností. Meditující je vždy v *sati*. "Všechny prospěšné stavy mysli," řekl Buddha, "jsou *sati*."

*Ještě jednou, jak obracíme své životy k prospěšnému?*

Konáním činů, zažíváním pociťování a zažíváním stavů mysli bez jakéhokoli očekávání obracíme svou mysl k prospěšnému. K prospěšnému se také obracíme skrze důvěru v jakékoli osvobození, kterého dosáhl už Buddha. Máme důvěru v to, že Buddha pro vyvstání jistého stavu mysli následoval určitou stezku a máme důvěru, že tento stav vyvstal, když tuto stezku následoval. Tato stezka je osmičlenná stezka. Tato stezka jsou čtyři podklady uvědomění. Máme důvěru v to, že Buddha následoval tuto stezku a dosáhl osvobození od utrpení.

## Jedinečná stezka

Osmičlenná stezka je nazývána *ekāyana-magga* – jedinečná stezka. Nic jiného se s ní nesmíchá. Je to nejpřímější cesta k cíli. Cesta Buddha a čtyř podkladů uvědomění – toto je praxe osoby na jedinečné stezce.

Člověk na stezce žije sám. To neznamena uchýlit se do lesa, izolovat se v místnosti nebo cokoli podobného. Ne. Pro člověka, který žije sám, jsou město a les totéž. *Eko vūpakatṭho appamatto ātāpī* je často užívané vyjádření, které popisuje život na stezce. A třebaže *eko vūpakatṭho appamatto ātāpī* zahrnuje život o samotě, zahrnuje také být horlivý a být mistrem sebe sama. Jsme horliví ve zvládnutí osamělého života a života v odloučení. Toto neznamena se fyzicky odříznout od ostatních lidí. To není ono. Žít sám znamená vynakládat úsilí k omezení a opuštění škodlivého, stejně jako vyvíjení úsilí k rozvinutí a udržování přínosného. Žít sám znamená, že nám neprospěšnost nikdy nedělá společnost. Když jsme sami na cestě, nesoudíme ani nekritizujeme ostatní.

"*Tato cesta*" řekl Buddha, "je jediná cesta jak překonat *dukkha*". Meditační centrum je místo, kde lidé na jedinečné stezce žijí společně. Praktikujeme život bez očekávání. Když jíme jídlo, nemyslíme na zítřejší jídlo. Usilujeme o udržování naší mysli a konání všech našich činností v přítomném okamžiku, přítomný okamžik je teď. Následující okamžik je také teď. Právě v tomto okamžiku se velmi snažíme předcházet vyvstávání škodlivých stavů. Nedovolíme chtivosti, aby se smíchala s přítomným okamžikem, nedovolíme odporu, aby se smíchal s přítomným okamžikem, a nedovolíme zaslepenosti, aby se smíchala s přítomným okamžikem. Toto je praxe příčin a následků (*hetuphala*). Rozpoznávání příčin a jejich následků a důvěra v ně je nezaslepenost (*amoha*).

Praxe *satipaṭṭhāny* se rozvíjí skrze kontemplanání a trénink. Když se cvičíme řádně měsíc nebo dva, bez žádných výpadků v praxi, naše *sati* začne fungovat automaticky. Když jsme pevně ustanoveni ve čtyřech podkladech uvědomění, známe stav *sati*.

*Pemasiri Thera: výňatek z knihy „Chůze po laně“*