

OBSAH

1	Obsah
2	Predhovor k prvému vydaniu
3	Predhovor k druhému vydaniu
4 - 5	Meditácia v sede
6 - 7	Meditácia v chôdzi
8 - 9	Kontemplácia pocitov
10 - 11	Cittānupassanā Satipaṭṭhāna 1
12 - 13	Cittānupassanā Satipaṭṭhāna 2
14 - 28	Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna

Ctihodný Sujiva - Plynutie s prúdom

schémy a vysvetlivky, ako využívať meditačné objekty
s postupným rozvojom praxe satipaṭṭhāna vipassanā

I. vydanie

Vydalo: Meditačné centrum Javorie, Horný Tisovník 202, 962 75 Horný Tisovník

Podporilo: SATI SLOVENSKO, Horný Tisovník 202, 962 75 Horný Tisovník

Preložené z originálu: Go With The Flow

Preklad: Klaudia Puskajlerová

Tlač a grafika: Home Design s.r.o.

Náklad: 1000ks

Rok vydania: 2021

N E P R E D A J N É - Vytlačené z darov

Predhovor k prvému vydaniu

Nákresy uvedené v tejto príručke vznikli, keď som v Barme premýšľal, prečo nám meditační učitelia nepovedali, kedy ktorému meditačnému objektu venovať pozornosť. Možno na to mali dobré dôvody. Vtedy mi napadla myšlienka priority (poradia dôležitosti) objektov a neskôr sa pretvorila do podoby diagramov či schém. Pôvodne sa týkali hlavne všímavosti k telu a pocitom, ale postupne, ako sa rozvíjala moja vlastná prax a postrehy, rozšíril som ich aj o vedomie.

Nedávno jeden meditujúci nadhodil, že by meditujúcim veľmi pomohlo, keby bol okrem nákresov k dispozícii aj popis, ktorý by ich vysvetľoval. Tento nápad sa mi zapáčil a tak tu teraz máte túto príručku.

Nasledujúce nákresy znázorňujú výber objektov, ktoré treba sledovať a pozorovať postupne s rozvíjaním praxe meditácie *satipaṭṭhāna vipassanā*. Na rozdiel od čistej meditácie sústredenia (*samatha bhāvanā*), u ktorej je po celý čas udržiavaný jeden objekt, aj keď sa postupne mení od predbežného obrazu (*parikamma nimmitta*) na zrkadlový obraz, nazývaný tiež protiobraz (*paṭibhāga nimitta*), vo vipassane je to inak. To preto, že vo vipassane je objektom proces konečnej skutočnosti, ktorý je nekonceptuálny, i keď na začiatku vychádza z konceptu. Neskôr sa však stále presnejšie zameriavame na transcendentnú povahu popisovanú ako tri spoločné vlastnosti (univerzálne charakteristiky), menovite pominuteľnosť, neuspokojivosť a neosobnosť. Preto platí: aby sa niečo mohlo stať objektom meditácie vhl'adu, musí ísť o proces, vlastnosť alebo charakteristiku, ktorá sa v každom okamihu neustále prirodzene mení, v opačnom prípade je najlepšie takýto objekt opustiť ako nevhodný. Práve tento fakt ako aj mnoho ďalších podmienok, ktorých je priveľa na to, aby sme ich tu vymenúvali, určuje výber objektov vhodných v danej situácii a v danom štádiu pokroku.

Rozhodne však netreba brať tieto diagramy ako popis jediného možného priebehu – meditácia sa môže vyvíjať aj inak. Budú však aplikovateľné vo väčšine prípadov pre väčšinu ľudí, praktizujúcich meditáciu vhl'adu podľa metódy vypracovanej ctihodným *Mahāsi Sayādaw* [vysl. mahāsi sajjādo] z Barmy.

Čitateľ by zároveň mal mať na pamäti, že sa nemá dogmaticky držať toho, čo číta. Treba byť prispôsobivý a flexibilný. Indikátorom je vždy všímavosť, ideálne vipassanová všímavosť. Objekt je však tiež dôležitý – je ako cesta, ktorá vedie k cieľu. A rozhodujúcim faktorom je samotný pútnik, pretože ak má niekto skutočnú vipassanovú všímavosť, jeho objekt prirodzene bude vipassanový, i keď možno v danej situácii nie najideálnejší.

(Niečo však v tejto knižočke ešte chýba – a to je nákras štvrtej základne všímavosti – všímavosti k prirodzeným javom (*dhammānupassanā*). Na ten si ešte budete musieť počkať.)

Sujiva

25. august 2017

Brugg, Švajčiarsko

Predhovor k druhému vydaniu

Prvé vydanie tejto brožúrky sa rozchytalo rýchlejšie, než sme čakali. Žiadosti o dotlač poskytli príležitosť opraviť chyby a celé dielko vylepšiť.

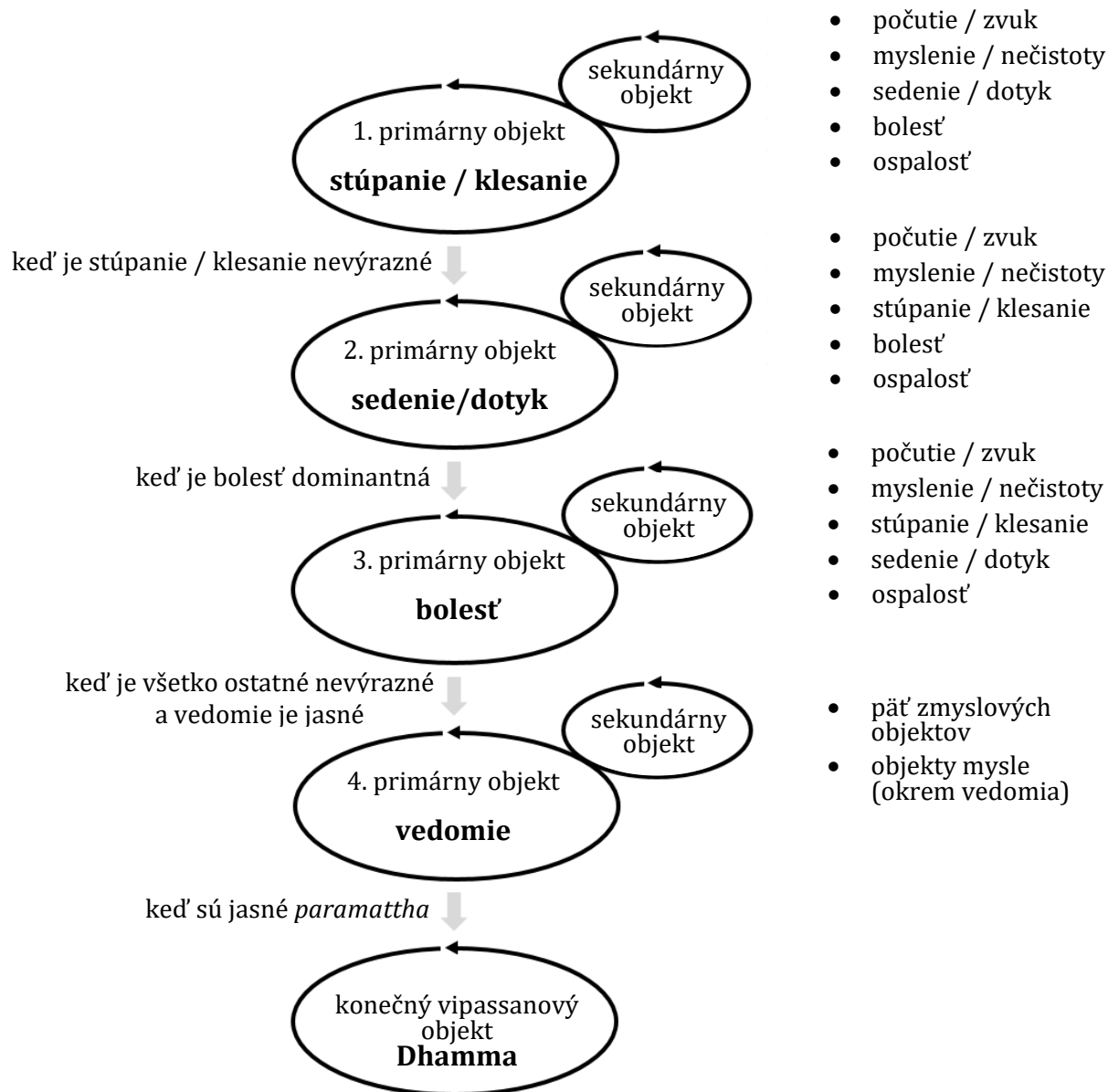
Hlavnou zmenou je pridanie celej sekcie *Dhammānupassanā satipaṭṭhāna*, štvrtej základne všímavosti. Táto časť obvykle nebýva dostatočne jasne vysvetlená, o to menej v zmysle praktických aspektov meditácie vhl'adu. A ak aj je, tak vysvetlenie skôr ostáva v rovine teoretickej a intelektuálnej. Dúfajme, že tu uvedené vysvetlenia pomôžu vyplniť medzeru medzi teóriou a praxou. Teda pootvoriť viac dverí, rozšíriť rozsah záberu a dodať hĺbku viacerým aspektom meditácie vhl'adu, a tak viesť k lepšiemu pochopeniu, keď už meditujúci ustanoví prvé tri základne všímavosti – telo, pocity a vedomie.

Sujiva

6. január 2019

Pian Dei Ciliegi, Taliansko

Meditácia v sede



Meditácia v sede

Primárny objekt je ten meditačný objekt, ktorý meditujúci používa ako svoj hlavný objekt pre rozvoj všímavosti a koncentrácie.

Primárny objekt, ktorý sa ako prvý používa v meditácii satipatthána-vipassaná, ako ju učil ctihodný *Mahāsi Sayādaw* [Mahási Sajádó], je obvykle **stúpanie / klesanie** brucha. V prípadoch, keď objekt stúpanie / klesanie nie je vhodný, sa namiesto toho niekedy používa sledovanie dychu na nose. V oboch prípadoch ide o prirodzené procesy tela, ktoré spadajú pod kontempláciu tela (*kāyānupassanā* [kájánupassaná]) a zodpovedajú hrubej materialite (*oḷārikarūpa* [olárikarúpa]): piatim vnímavým orgánom (vnímajúcim častiam tela: oko, ucho, nos, jazyk a telo) a siedmim zmyslovým „dátam“ (vizuálny objekt, zvuk, pach, chuť, tvrdosť, teplota a tlak/pohyb).

Sekundárny objekt sa používa namiesto primárneho objektu vtedy, keď:

1. primárny objekt je nevýznamný, nevýrazný, ťažko sledovateľný alebo sa stratí
2. sekundárny objekt je silnejší a dominantnejší. Ak to pretrváva dlhšiu dobu, stáva sa primárnym objektom.

Sekundárne objekty obvykle v prítomnosti primárnych objektov nepretrvávajú: buď zmiznú alebo ustúpia do pozadia. Keď sa to stane, je možné sekundárny objekt ignorovať (prestáť pozorovať). Nečistoty / prekážky sú neprospešné a nemali by byť používané ako sekundárne objekty. Ak nečistoty / prekážky narastajú, indikuje to neprítomnosť alebo slabosť všímavosti a voči tomu treba rozhodne zakročiť.

Ak sú primárny aj sekundárny objekt rovnako silné, pozorujeme hlavne svoj primárny objekt, ale popri ňom aj sekundárny. Pokým je možné uspokojivo sledovať primárny objekt, ostávame pri ňom, a to aj v prípade, že už je slabší, než sekundárny objekt. Stáva sa to vtedy, ak sekundárny objekt strháva pozornosť príliš silne alebo príliš často.

Sedenie - dotyk označuje telesné vnemy využívané na všímavé pozorovanie. „**Sedenie**“ znamená vnútorné vnemy ako napríklad napätie v chrbtici a v končatinách, ktoré udržiava pozíciu (v sede). „Sedenie“ sa strieda s „**dotykom**“, čo znamená vnemy na povrchu tela ako napríklad miesto dotyku dlaní navzájom, alebo dotyk zadku s podložkou. Rôzni učitelia môžu objekt sedenie – dotyk vyučovať a využívať odlišne.

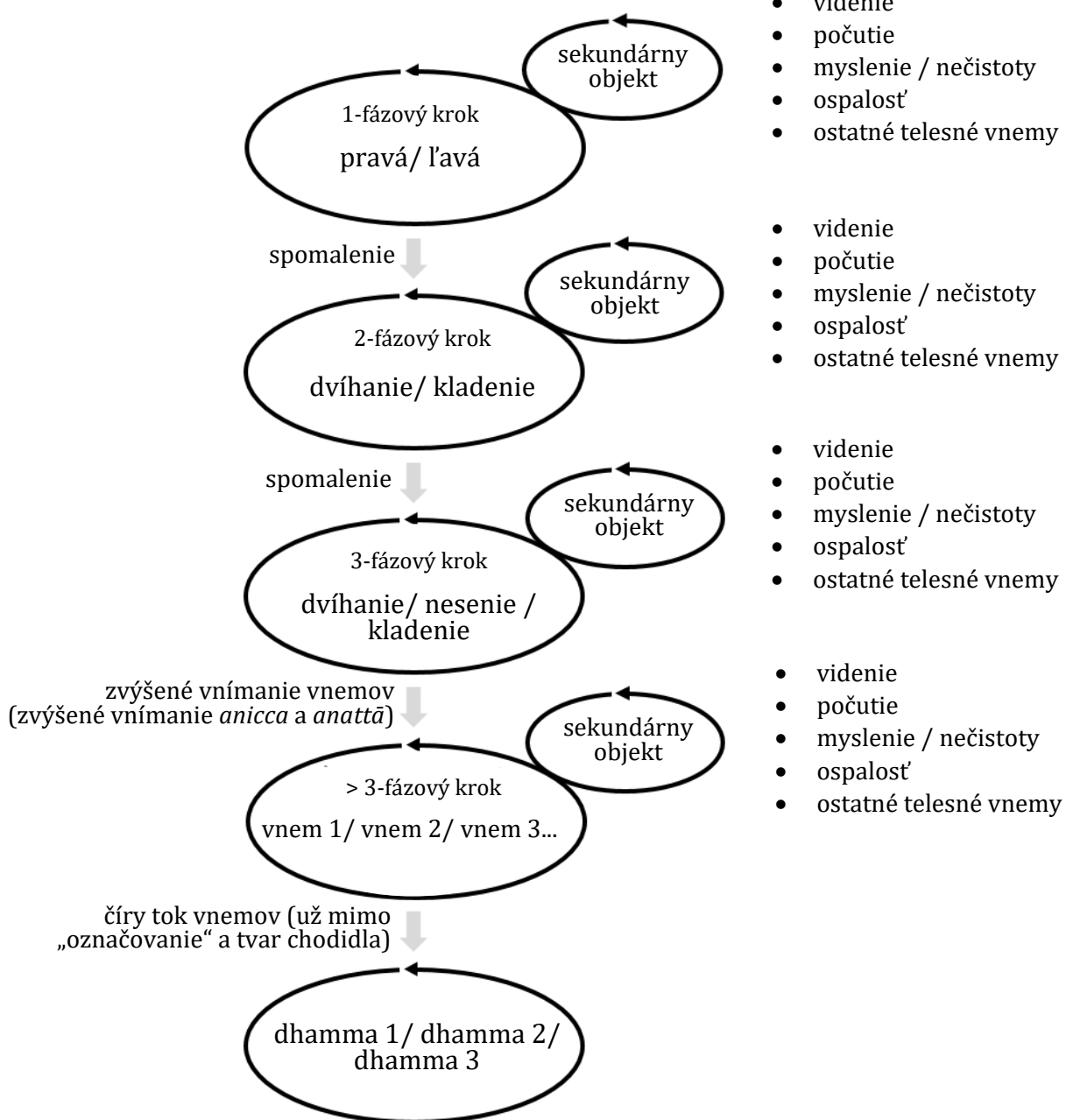
Bolesť sa stáva primárnym objektom, ak je silná a vytrvalá a tak je potrebné jej venovať pozornosť. Bolesť by ste mali pozorovať tak dlho, pokým dokážete udržať uspokojivú mieru všímavosti. Ak všímavosť slabne alebo mizne, je lepšie zmeniť pozíciu tela, aby sa všímavosť obnovila resp. udržala.

Vedomie sa stáva primárnym objektom vtedy, keď sú všetky ostatné objekty nevýrazné, nejasné alebo nedôležité.

Paramattha sú „konečné skutočnosti“, ktoré existujú zo svojej vnútornej podstaty. Tieto javy sú zakúšané priamo ako špecifické charakteristiky (vlastnosti) tým meditujúcim, ktorého všímavosť je ostrá, rozlišujúca a ne-konceptuálna.

Dhamma sa stáva primárnym objektom, ak sledujete nejaký iný jav než telo, pocity alebo vedomie. Dhamma sa používa ako primárny objekt až po dosiahnutí (aspoň) prvého vhl'adu (*anattā* [anattá]).

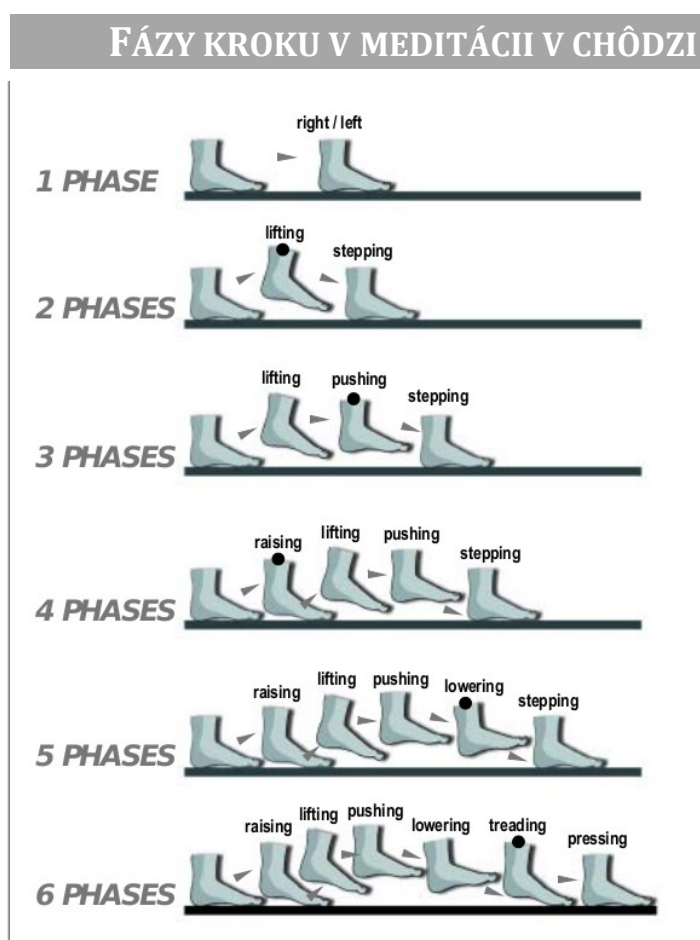
Meditácia v chôdzi



Meditácia v chôdzi

Počas meditácie v chôdzi sú primárnym objektom vnemy zakúšané v chodidle. Mali by ste v každom okamihu sledovať vždy len jedno chodidlo, zamerať sa na pohybujúcu sa nohu, a to aj keď (v danom okamihu) nehybná noha tiež generuje vnemy, ktoré si všímavosť uvedomí.

Zvyšovanie fáz (jedného) kroku prichádza spoločne s všímavým zaznamenávaním a slúži na pritiahnutie pozornosti ešte bližšie k procesu. Keď pozorujeme vyšší počet fáz (štádií kroku), rýchlosť chôdze sa prirodzene spomalí. Počet pozorovaných fáz kroku môžeme zvyšovať od jednej k šiestim, v závislosti od podmienok. Šesť fáz by zahŕňalo: 1. odliepanie (päty od zeme), 2. dvíhanie (celého chodidla / nohy), 3. sunutie (vpred), 4. spúšťanie, 5. kladenie (chodidla) a 6. tlačenie. Dôležité je rozvíjanie všímavosti, nie rýchlosť / pomalosť alebo počet sledovaných fáz.



- označuje novú fázu

Všetky ostatné objekty sa sledujú ako sekundárne objekty. Všímavo pozorujete chodidlo a sekundárne objekty jednoducho len registrujete. Má sa za to, že sekundárne objekty sú takto automaticky všímavo zaregistrované. Nemusíte ich nijak zvlášť sledovať či označovať, pokiaľ nie je zjavné, že to je potrebné (napríklad na vás niekto začne hovoriť, rozptýli vás nejaký predmet alebo zvuk a pod.)

Napokon už bude všímavosť pozorovať len tok vnemov. Keď sa to stane, tvar nohy zmizne. Môže k tomu dôjsť vedome alebo spontánne. Zakúšané dhammy (dhamma 1 / dhamma 2 / dhamma 3) vtedy predstavujú konečné skutočnosti (vedomie, mentálne faktory, hmota, a dokonca i nibbána).

Kontemplácia pocitov

Diagram vychádza zo Salájatanavibhanga sutty (Analýza šiestich zmyslových základní) z Madžždžhima nikáji (*Saḷāyatanavibhanga Sutta* MN 137).

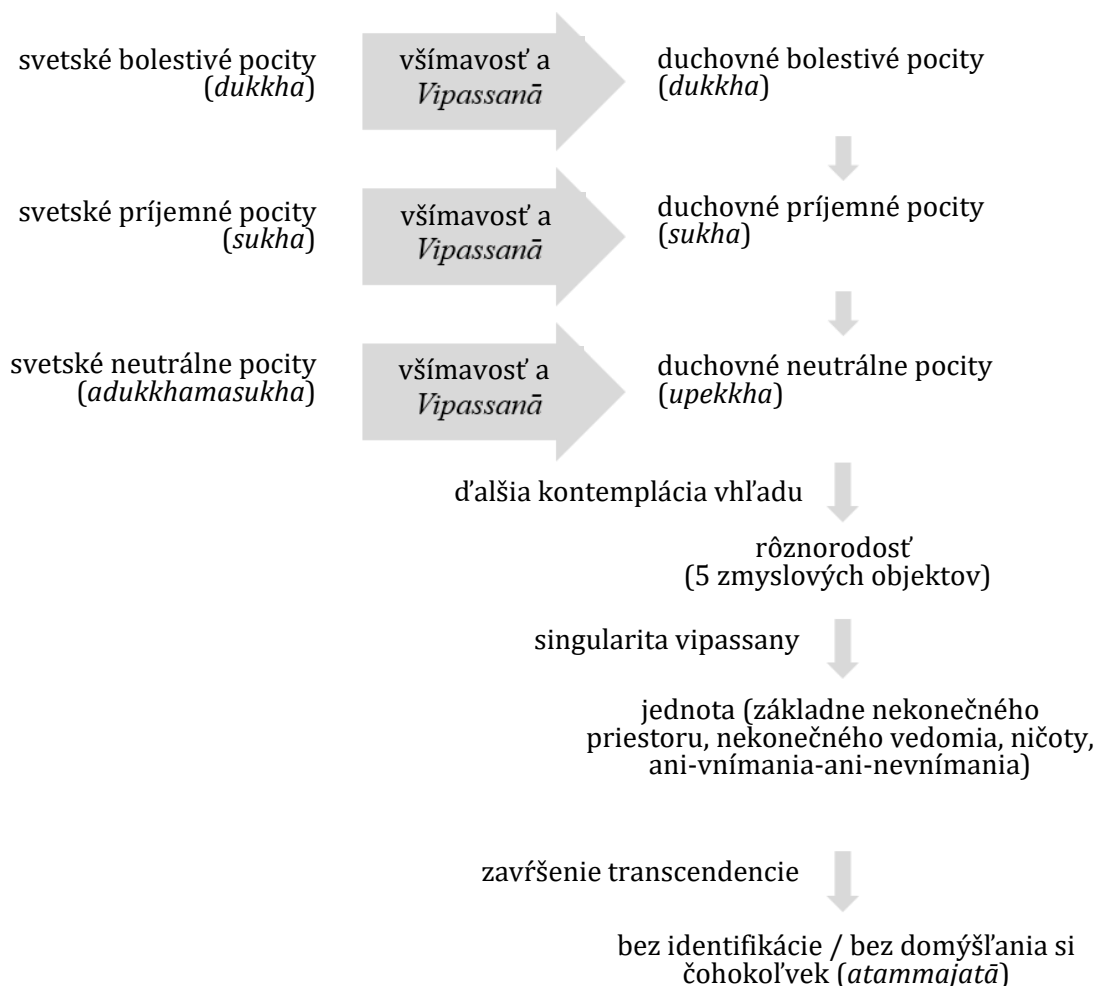


Diagram zobrazuje jednak kroky a objekty, ktoré môže meditujúci pozorovať počas praxe štyroch základní všímavosti, ale tiež prirodzený vývoj praxe, pokiaľ je vykonávaná správne. Vykonávať prax správnym spôsobom znamená nepretržite, okamih za okamihom, pozorovať procesy konečných skutočností, ako sú pocity, so všímavosťou vhl'adu do vecí, aké skutočne sú. To je vyjadrené šípkou:



Tok sa zastaví alebo dokonca obráti, pokiaľ chýba všímavosť, čo umožní nečistotám, aby opäť vyvstali, alebo v dôsledku nesprávnej všímavosti, ktorá odvedie pozornosť preč od praxe vhl'adu.

Kontemplácia pocitov

Svetské pocity sú tie, s ktorými sa stretávame v bežnom živote. Duchovné (alebo „ne-svetské“) pocity sú tie, ktoré zažívame výlučne počas meditácie.

Prvá časť transformácie je premena svetských pocitov na duchovné:

- **svetský bolestivý** --> **duchovný bolestivý**
- **svetský šťastný** --> **duchovný šťastný**
- **svetský neutrálny** --> **duchovný neutrálny**

Nekontrolovaná latentná tendencia k averzii / nenávisti vedie k svetským bolestivým pocitom. Kontempláciou spojenou so správnou praxou vhl'adu sa objavia duchovne bolestivé pocity.

Nekontrolovaná latentná tendencia pripútanosti vedie k svetským príjemným pocitom (šťastia). Kontempláciou spojenou so správnou praxou vhl'adu sa objavia duchovne šťastné pocity.

Nekontrolovaná latentná tendencia zaslepenosti vedie k svetským neutrálnym pocitom. Kontempláciou spojenou so správnou praxou vhl'adu sa objavia duchovne neutrálné pocity.

V druhej časti transformácia pokračuje:

duchovne bolestivý --> duchovne šťastný --> duchovne neutrálny

K transformácii (k premene na nasledujúci typ) dochádza všímavým pozorovaním každého typu pocitov, ako vzniká a zaniká. Premena je zavŕšená duchovne vyrovnaným pocitom.

Ponechaná bez kontroly, túžba po výsledkoch vedie k duchovne bolestivým pocitom. Keď sa však aplikuje správna prax vhl'adu, povedie k duchovne šťastným pocitom.

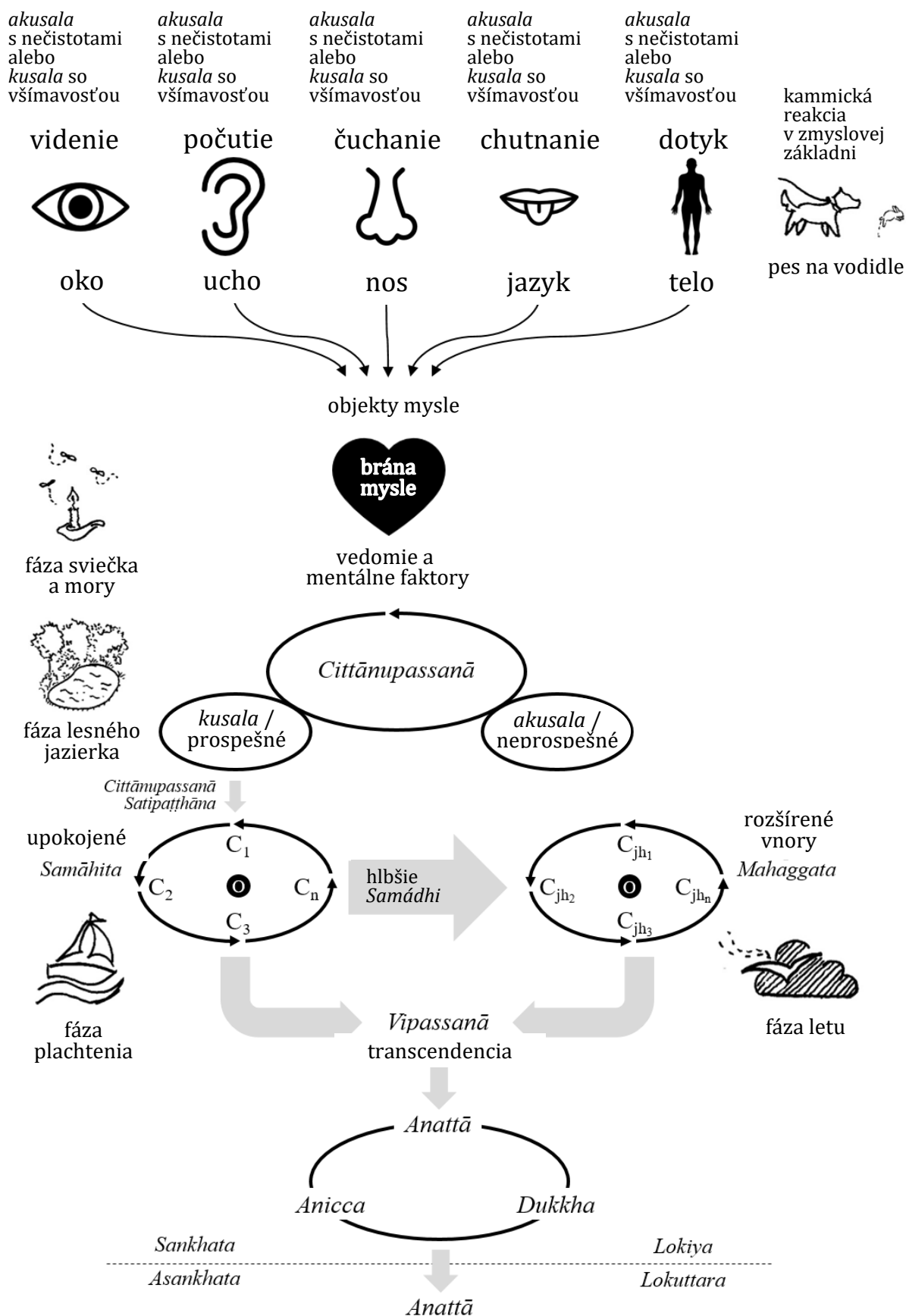
Ponechané bez kontroly, duchovne šťastné pocity povedú k pripútanosti k duchovne šťastným pocitom. Preto treba správne aplikovať prax vhl'adu, čo povedie k duchovne neutrálnym pocitom.

Tretia časť diagramu znázorňuje ďalšie zjemňovanie smerom od rôznorodosti (prichádza s mnohosťou zmyslových objektov) k jednote (prichádza s jediným objektom).

So správnou praxou vhl'adu, ktorá zahŕňa rozvoj koncentrácie aj rozvoj vhl'adu, je tento tok od rôznorodosti k jednorodosti automatický. Tok príde so skúsenosťami a zručnosťou vo vyššej praxi. V tejto brožúrke sa jej nebudeme viac venovať, meditujúci musí hľadať rady u skúseného učiteľa.

Záverečný pojem „*atammayatā*“ [atammajatā] sa dá len veľmi ťažko preložiť. Niekedy sa prekladá ako „ne-stvorený“, „ne-prejavený“, „ne-určený“ a pod. Dobre naznačuje význam preklad „ne-zhmotnený, ne-stelesnený“. Skrátka odkazuje na nepodmienený stav, ktorý je nepopísateľný, nadsvetský (mimo tento svet).

Cittānupassanā Satipaṭṭhāna (1)



Āittānupassanā satipatthāna (1)

Tu sa objektom všímavosti stáva samotné **vedomie** (*citta* [čitta]). Líši sa od jednotlivých **mentálnych stavov** (*cetasika* [čétasika]) tak, ako sa voda líši od vln. Vedomie (voda) a mentálne stavy (vlny) sú prepojené či podmienené na základe asociácie (pálijsky *sampayutta paccaya* [sompajutta paččaja]), takže v jednom myšlienkovom okamihu sú neoddeliteľné, no je možné ich analyzovať oddelene.

Vo fáze „**pes na vodidle**“ je vedomie ako pes, ktorý neustále odbieha za čímkoľvek, čo upúta jeho pozornosť. Šesť typov vedomia vzniká, keď naň dopadá šesť typov objektov, čo vedie k rôznym reakciám. Všímavo pozorujeme, ako vedomie odbieha k šiestim zmyslovým bránam. Rovnako všímavo pozorujeme rôzne procesy vedomia. Fáza „pes na vodidle“ vytvára v mysli návyk všímavosti popri tom, ako myseľ poznáva svoju vlastnú povahu.

Vo fáze „**sviečka a mory**“ pozorujeme vedomie v bráne mysle. Vedomie sa stáva primárnym objektom a všetky ostatné objekty sú sekundárne. Vedomie je ako jasný plameň sviečky a sekundárne objekty sú ako nočné mory, ktoré poletujú okolo plameňa. Občas niektorá z nich vletí do plameňa, čo ju spáli a mierne rozkmitá plameň – v závislosti od veľkosti mory.

Ak má ako primárny objekt slúžiť vedomie, je dôležité mať už rozvinutý určitý stupeň kontinuálnej všímavosti. Ak sa aj objaví ne-všímavosť, vďaka návyku všímavosť prirodzene vyvstane a uvedomí si nevšímavosť ako objekt. Naučiť sa rozpoznávať prítomnosť okamihov bez všímavosti je dôležité pre rozvinutie praxe do hlbších úrovní, kde sú už prítomné iba stavy všímavosti. Keď používate vedomie ako primárny objekt, uvedomujete si, ako objekty dopadajú na myseľ. Tieto objekty môžu byť vonkajšie (externé objekty piatich zmyslov) alebo vnútorné (interné objekty – vytvorené myslou). U interných objektov potrebujete dostatok skúseností, aby ste rozpoznali, či máte tieto objekty nasledovať, alebo či je lepšie udržiavať všímavosť na vedomí, jeho toku a premenách.

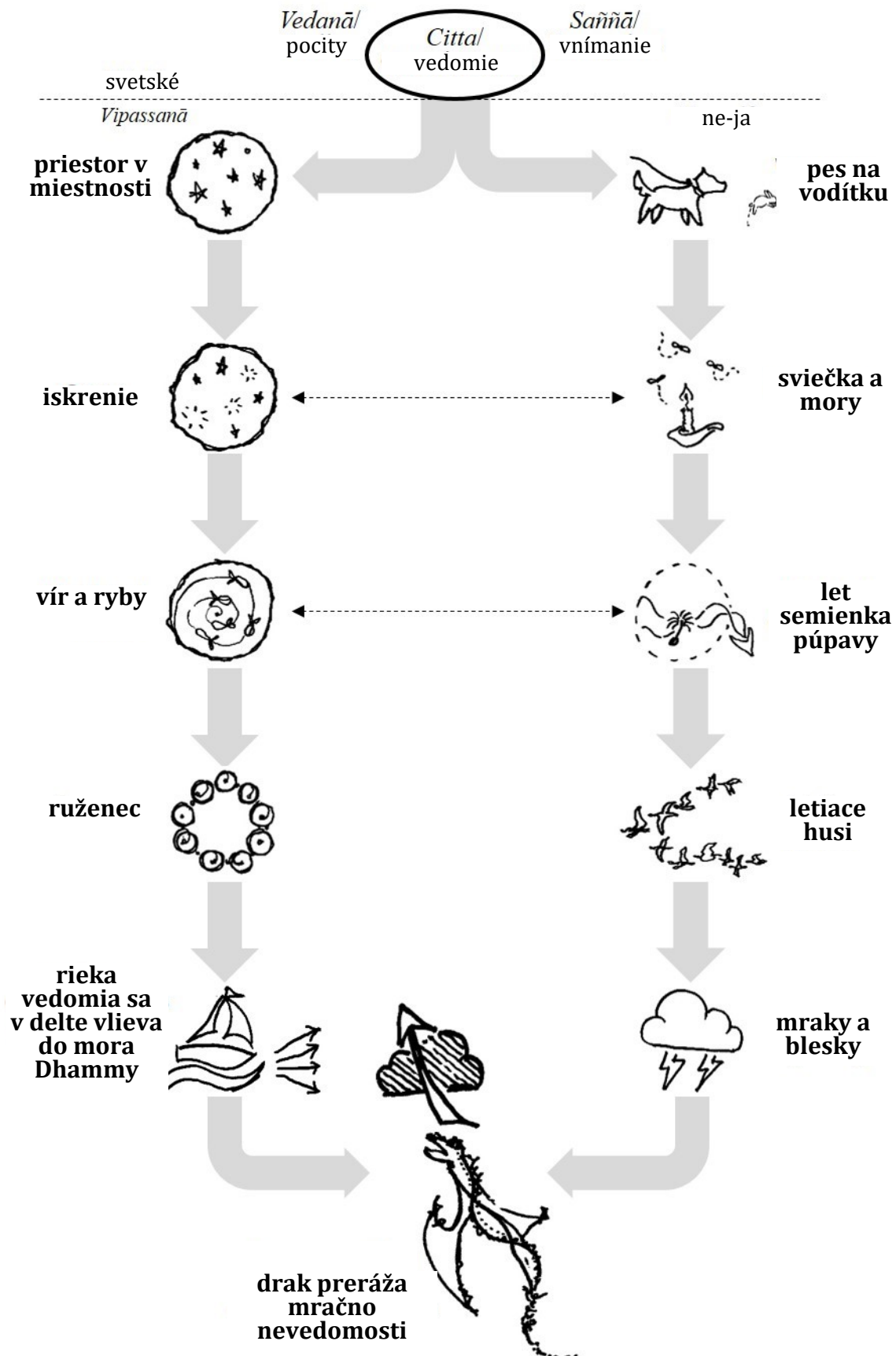
Vo fáze „**lesné jazierko**“ je vedomie veľmi pokojné, jasne si uvedomuje všetky úžasné zvieratká (objekty), ktoré sa nakrátko objavujú pri jazierku, aby sa napojili. Vedomie pozorujeme v bráne mysle, je pokojné ako lesné jazierko, citlivé a vnímavé aj voči najjemnejším zmenám.

Vo fáze „**plachtenia**“ všímavosť plyní a nepotrebuje žiadne úsilie na pozorovanie mysle. Vedomie je upokojené (*samāhita*).

Fáza „**letu**“ odkazuje na ešte jemnejšie stavy hlbkej koncentrácie (*jhāna* [džhána]). Vedomie zažíva rozšírené vnory (*mahaggata*) ako vznikajú a zanikajú.

Ak dokážete praktikovať meditáciu vhl'adu tak, že rozviniete a prehľbíte vhl'ady do pominuteľnosti (*anicca* [aničča]), neuspokojivosti (*dukkha*) a neosobnosti (*anattā*), dôjde k transcendencii vedomia. Je to prerod zo sveta tvarov (*sankhata*), od svetského (*lokiya* [lokija]) do beztvareho (*asankhata*) a nadsvetského (*lokuttara*).

Cittānupassanā Satipaṭṭhāna (2)



Āittānupassanā satipatthāna (2)

Rozdiel medzi bežnou svetskou všímaivosťou a vipassanovou všímaivosťou je v tom, že vipassanová všímaivosť zahŕňa zážitok ne-ja (anattā). Takže keď sa objaví vipassanová všímaivosť, znamená to, že ste dosiahli prvý zo šestnástich vhl'adov. Ide zároveň o znak pokroku na ceste vhl'adu ako aj o vhl'ad samotný. Môžete však zažívať stavy veľmi podobné tým, ktoré sú ako vhl'ad popísané, no pritom nedosiahnuť samotný vhl'ad, preto ostávajú ostražití a neunáhli sa pri posudzovaní svojho pokroku. Pokým ste všímaiví, ste na dobrej ceste a vipassanová všímaivosť je na dosah. Diagram zobrazuje rôzne spôsoby rozvíjania āittānupassanā, keď je už prítomná skutočná vipassanová všímaivosť.

Fázy „**pes na vodidle**“ a „**sviečka a mory**“ boli popísané na predošlej strane.

Niekedy je namiesto fázy „**pes na vodidle**“ zakúšaná fáza „**priestor v miestnosti**“. V tejto fáze akoby objekty boli vo vnútri, vo vedomí, a vedomie ich obklopovalo a obsahovalo. Fáza „**priestor v miestnosti**“ sa môže uberať smerom k fáze „**iskrenie**“, kedy objekty rýchlo vznikajú a zanikajú, ako mihotavé, blikajúce hviezdy či iskry.

Vo fáze „**vír a ryby**“ sa zakúšané vedomie mení v každom okamihu, je ako prehlbujúci sa točivý vír, zatiaľ čo objekty sú ako ryby strhávané týmto víriacim prúdom.

Vo fáze „**let semienka púpavy**“ dokážete nepretržite všímaivo sledovať prítomné vedomie v jednom bode v súčasnom okamihu (to je páperové semienko púpavy), a popri tom si tiež uvedomovať podmienenia vedomia a iné zmyslové objekty (rozšírené pozadie, ktoré sa neustále mení s tým, ako púpavové semienko vedomia poletuje).

Prerušované čiary spájajúce fázy „**iskrenie**“ a „**vír a ryby**“ s fázami „**sviečka a mory**“ a „**poletujúce semienko púpavy**“ znamenajú, že ide o dve vetvy zážitkov, ktoré sa objavujú na približne rovnakom stupni praxe. Fázy vľavo („**iskrenie**“ / „**vír a ryby**“) sa objavujú, pokiaľ je všímaivosť sústredenejšia. Fázy vpravo („**sviečka a mory**“ / „**poletujúce semienko púpavy**“) prebehnú, ak je všímaivosť otvorenejšia k ostatným zmyslom.

Vo fáze „**koráliky ruženca**“ sú zmeny veľmi rýchle, vedomie sa mení extrémne rýchlo, s každým momentom, ako keď prsty rýchlo preberajú koráliky ruženca.

Vo fáze „**letiace husi**“ je koncentrácia jemnejšia a vedomie akoby sa vznášalo vysoko v oblakoch. Korešponduje s fázou „**let**“ z diagramu na predošlej strane.

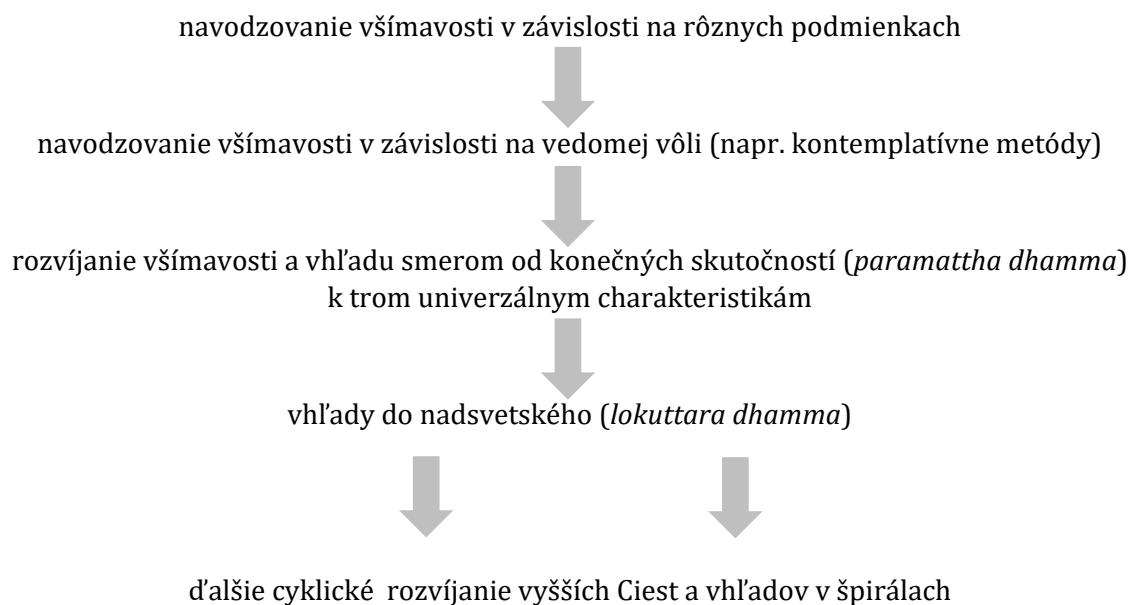
Fáza „**rieka vteká do oceánu**“ zodpovedá fáze „**plachtenia**“ z predošlej strany.

Vo fázach „**vír a ryby**“, „**let púpavy**“ a „**rieka vteká do oceánu**“ dochádza s zážitkom rýchleho, dlhého toku procesov. Vo fáze „**mraky a blesky**“ je zreteľná charakteristika neuspokojivosti formácií (*sankhāradukkha* [sankhāradukkha]).

Napokon vedomie zmohutnie a podobá sa drakovi, mýtickej bytosti, ktorá sa prirovnáva s transcendentálnemu vedomiu, ktoré letí ďaleko nad všetky mraky nevedomosti, zaslepenosti, sebeklamu a ilúzií.

Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna

Rozvíjanie vipassanovej všímavosti



Dhammánupassaná satipaṭṭhāna

Keď som začínal s bádáním, spojenie *dhammānupassanā satipaṭṭhāna* sa obvykle prekladalo „mentálne objekty ako základňa všímavosti“. Hoci je všeobecne akceptované, že to zodpovedá pojmu *dhamma* (ktoré má samo o sebe viac než len jeden význam), nebolo mi celkom jasné, čo to má prakticky znamenať. Takže to ostalo viac v rovine teórie, než praxe. Až keď som narazil na jeden thajský článok na tému *Satipaṭṭhāna*, rozozvučalo slovo *dhamma* zo spojenia *dhammānupassanā* tú správnu strunu. Vysvetľovali ho tu ako „stav“, ako jav, často spomínaný metafyzický pojem Abhidhammy – ako konečnú skutočnosť, v pálijšťine *paramattha dhamma* – stav, ktorý je typický svojou vlastnou zložitou, špecifickou charakteristikou, ako napríklad rigidnosť živlu zem alebo kohézia živlu voda. Takže v nasledovných nákresoch je tento pojem použitý v takomto význame.

Dhammánupassaná totiž zahŕňa všetky objekty, čím sa ospravedlňujú akékoľvek predošlé preklady a výklady. Presnejšie povedané pokrýva všetky konečné skutočnosti. Pre začiatočníkov sú z praktických dôvodov niektoré menej vhodné. Pretože vlastne zahŕňa celý rozsah rozvíjania satipaṭṭhán, vrátane prvých troch základní všímavosti, vidíme na schéme rozvíjania všímavosti a vhl'adu, ako sa odporúčané objekty s pokrokom plynulo menia. Jednotlivé témy, ako sú prekážky, zložky pripútanosti atď. uvádzam v nasledovnej schéme so stručným vysvetlením.

Rozvíjanie vipassanovej všímavosti

Navodzovanie všímavosti v závislosti na rôznych podmienkach – všímavosť je navodená v dôsledku kammy, objektu, aktuálnej vôle alebo sústavnej praxe. Objektmi môže byť čokoľvek, vrátane konceptov a halucinácií, ktoré však zmiznú, pokiaľ je všímavosť dostatočná.

Navodzovanie všímavosti v závislosti na vedomí (rôzne kontemplatívne metódy) – ide o navodzovanie všímavosti v závislosti na praxi satipaṭṭhán a vhl'adov. Patria sem predbežné meditačné cvičenia ako tie popísané v *Satipaṭṭhāna* sutte a jej komentároch, až kým sa neobjaví prvý vhl'ad s mocným uvedením si charakteristiky ne-ja (neosobnosti).

Rozvíjanie všímavosti a vhl'adu od konečných skutočností (*paramattha dhamma*) a ďalej k trom univerzálnym charakteristikám – zahŕňa následnú prax (už rozvinutého) vhl'adu ako sa popisuje v 16 vipassanových vhl'adoch a 18 veľkých vhl'adoch (*mahāvipassanā*). Objektmi môžu byť všetky tie meditačné objekty, ktoré sú uvádzané ako vhodné pre prax v *Satipaṭṭhāna* sutte, ako je dych, pozície tela, pocity, vedomie atď., vrátane súvisiacich konceptov.

Objektmi, používanými pri **vhl'adoch do nadsvetského (*lokuttara dhamma*)**, môžu byť výlučne nadsvetské objekty.

Ďalšie rozvíjanie vyšších Ciest a vhl'adov prebieha cyklicky, na vzostupnej špirále, a ako objekty slúžia konečné skutočnosti a tri univerzálne charakteristiky s postupne sa prehĺbujúcou úrovňou transcendencie.

Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna

Konečné skutočnosti vhodné na použitie ako meditačný objekt pre začiatočníkov

rúpa

vníímavosť oka
vníímavosť ucha
vníímavosť nosa
vníímavosť jazyka
vníímavosť tela
viditeľný objekt
počuteľný objekt
pach
chuť
živel zeme (tvrdosť...)
živel ohňa (teplo...)
živel vetra (tlak...)
živel vody (kohézia...)
esencia výživy
materiálny jav rodu mužskosti
materiálny jav rodu ženskosti
základňa srdca
schopnosť materiálneho života (vitalita)

nāma

52 mentálnych faktorov (*čétasika*)

8 vedomí s koreňom v pripútanosti (*čitta*)

2 vedomia s koreňom v averzii (*čitta*)

2 vedomia s koreňom v zaslepenosti (*čitta*)

10 vedomí zmyslov (*čitta*)[#]

2 prijímajúce vedomia (*čitta*)

3 skúmajúce vedomia (*čitta*)

1 vedomie prikláňajúce myseľ k 5 zmyslovým
bránam (*čitta*)

1 vedomie prikláňajúce myseľ k bráne mysle
(*čitta*)

8 veľkých prospešných vedomí (*čitta*)

8 veľkých resultantov (*čitta*)

[#]2x vedomie oka, 2x vedomie ucha, 2x vedomie
nosa, 2x vedomie jazyka, 2x vedomie tela

Pozn.: všimnite si, že tento zoznam neobsahuje
vedomia (*čitta*), ktoré sa vyskytujú výlučne
u arahatov, vedomia vnorov a vedomia
nadsvetských ciest a plodov (ciest)

Dhammánupassaná satipatthána

Konečné skutočnosti vhodné na použitie ako meditačný objekt pre začiatočníkov

Spomedzi všetkého je obzvlášť pozoruhodná rôznorodosť objektov, s ktorými sa stretávame počas rozvíjania všímavosti a vhl'adu od konečných skutočností (*paramattha dhamma*) smerom k trom univerzálnym charakteristikám (trom spoločným vlastnostiam) (pozri predošlú schému). Sú to konečné skutočnosti a líšia sa v závislosti na tom, kde začnete. Napríklad telo ako základňa všímavosti vás dovedie k materialitám, pocity ako základňa všímavosti vás dovedie k pozorovaniu mentálneho faktoru cítenia. Podobne ostatné oblasti, ktoré spadajú pod dhammánupassaná ako sú prekážky, agregáty (zložky pripútanosti) atď, vás dovedú k príslušným konečným skutočnostiam alebo javom.

Pozrime sa najskôr na to, ktoré typy sú vhodné pre prax vipassaná pre začiatočníkov. Vybral som pár bodov, ktoré stoja za zmienku, z dobre známeho diela ctihodného *Mahāsi Sayādaw* z Barmy, ktoré sa odvoláva na odkazy v pálijšťine a na *Visuddhimaggu*.

Tu je zoznam konečných skutočností, ako sú uvedené v diele *Abhidhammattha Sangaha*:

- 28 typov materiality
- 89/121 vedomí
- 52 mentálnych stavov
- *nibbāna*

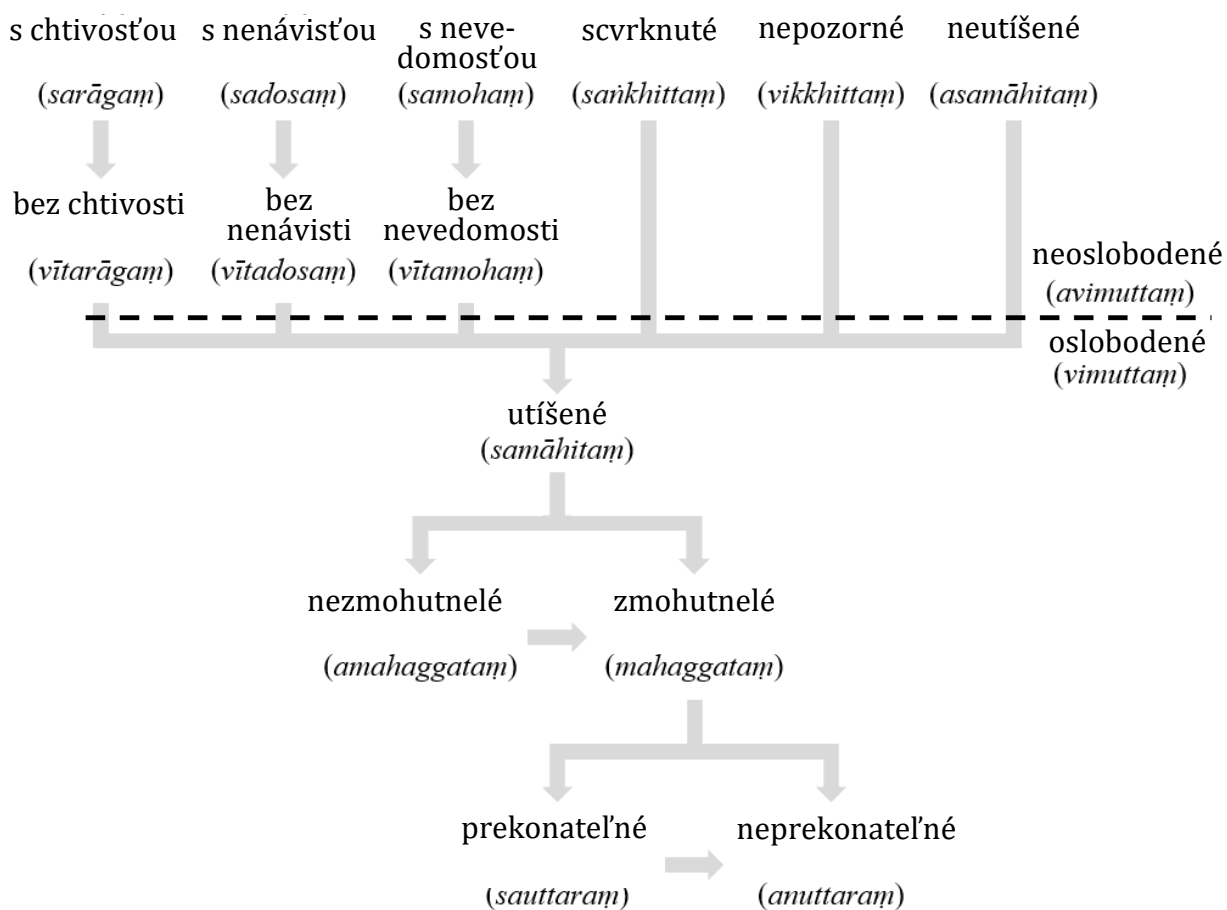
Objekty, ktoré sú vhodné pre začiatočníkov, sú uvedené na protihlejš strane.

Treba poznamenať, že džhánické vedomia môžu slúžiť ako objekt pre tých, ktorí ich už dosiahli. Avšak posledné z nich, džhánické vedomie ani-vnímania-ani-nevnímania, bolo príliš jemné i pre tak veľkého nasledovníka Buddhu, akým bol *Sāriputta* [sāriputta].

Za ďalšie, na otázku, ktorý objekt treba pozorovať – minulý, prítomný, alebo budúci? – je odpoveď zjavná: prítomný. Za zmienku v tejto súvislosti stojí, že ani také objekty z minulosti, ako je spomínanie na minulé životy, nie sú vhodné. Podľa mňa ide o to, že pozorovanie musí byť dostatočne ostré, aby viedlo k vhl'adom. Nebudem tu teda ďalej argumentovať a rozvíjať debatu ohľadom toho, čo už bolo povedané, ale radšej sa zameriam na poskytnutie všeobecnej predstavy „toku objektov“, ktoré treba pozorovať.

Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna

Cittānupassanā podl'a Satipaṭṭhāna Suttī



Dhammánupassaná satipatthána

Čittánupassaná podľa Satipatthána sutty

Objekty základne tela a pocitov som už zmienil. Spadajú zároveň pod dhammánupassaná. Aj vedomie ako základňa všímavosti sa vyskytuje v dhammánupassaná a ako príklad pojmov, ktoré sa v tejto časti sutty vyskytujú, je na protihľadnej strane uvedený tok typov vedomia.

Utíšené vedomie (*samāhitam*) je vedomie s prístupovou koncentráciou alebo s vnorom.

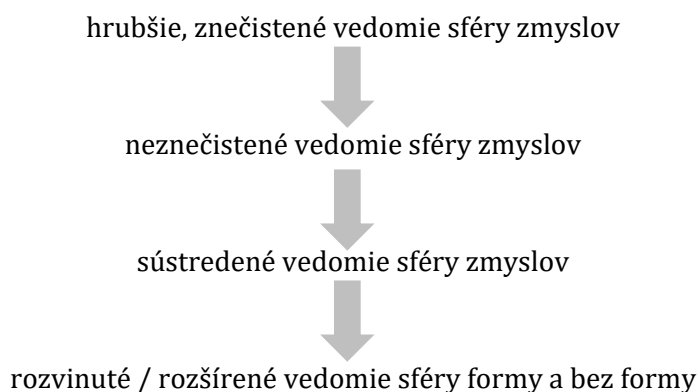
Zmohutnelé vedomie (*mahaggatam*) je džhánické vedomie.

Neprekonateľné vedomie (*anuttaram*) odkazuje na vnory bez formy.

Oslobodené vedomie (*vimuttam*) je vedomie oslobodené od nečistôt.

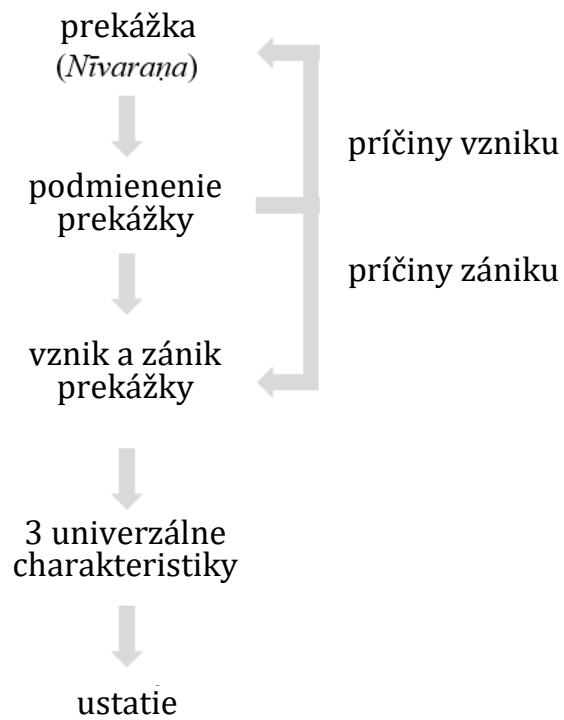
Je dôležité zmieniť, že zbavenie sa nečistôt sa môže objaviť na rôznych úrovniach, postupne aj na vipassanovej, tieto úrovne sa však u začiatočníkov ešte nevyskytujú.

Ako môžeme vidieť, dochádza k toku od hrubších k jemnejším objektom, ako je to znázornené na rozvíjaní kontemplácie vedomia. Vo všeobecnosti je tok nasledovný:



Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna

Všímavosť k prekážkam (*Nīvaraṇa*)



Dhammánupassaná satipatthána

Všímavosť k prekážkam (*nīvaraṇa*)

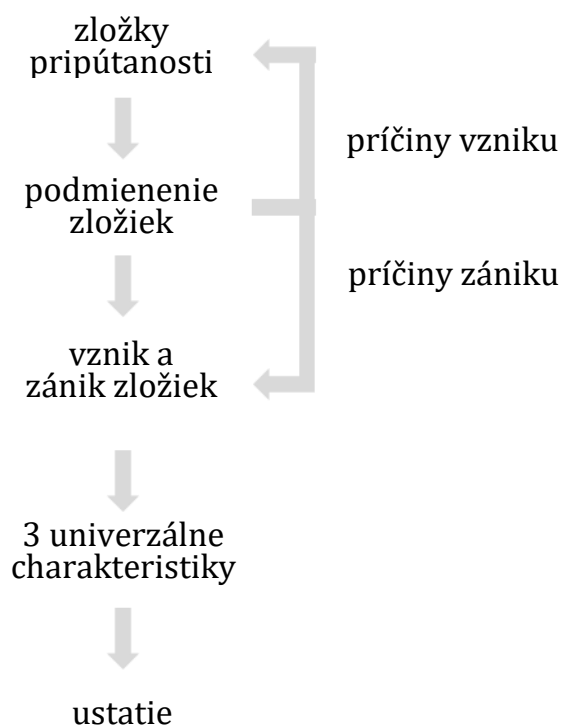
prekážka (<i>nīvaraṇa</i>)	konečná skutočnosť
zmyslová túžba (<i>kāmačchanda</i>)	pripútanosť (<i>lobha</i>) u 8 vedomí s koreňom v pripútanosti
zlovôľa (<i>vyāpāda</i>)	averzia, nenávisť (<i>dosa</i>) u 2 vedomí s koreňom v nenávisti
tuposť a letargia (<i>thīna-middha</i>)	mentálne faktory tuposti a letargie (lenivosti a malátnosti) u 5 neprospešných vedomí
nepokoj a výčitky (<i>uddhačča-kukkučča</i>)	mentálny faktor nepokoja u 12 neprospešných vedomí mentálny faktor výčítiek a ľútosti u 2 vedomí s koreňom v zlovôli
skeptické pochybnosti (<i>vičikicchā</i>)	mentálny faktor skeptického pochybovania u 1 vedomia s koreňom v zaslepenosti

Najskôr pozorujte prekážku ako konečnú skutočnosť. Potom pozorujte podmienenie prekážky, ako napríklad podmienenie koreňom (*hetupaccayo* [hétupaččajó]), aby ste zmenili vedomie z neprospešného na prospešné. Toto pozorovanie NIE JE premýšľaním, ale „inferenčným“ vhl'adom, ktorý prichádza po úvodnom „empirickom“ vhl'ade, ktorý sa rozvíja podobným spôsobom, ako tretí vhl'ad.

Na vysvetlenie: „empirický“ vhl'ad znamená priamy zážitok – to, čo je zakúšané na prvom stupni vhl'adu, kde je jasné, zážitkové (= empirické) uvedomenie, že tu je len všímavé vedomie, ktoré poznáva špecifické charakteristiky pozorovanej konečnej skutočnosti. Akékoľvek dedukcie a úvahy sú konceptuálnym procesom a nasledujú bezprostredne PO tomto štádiu. „Inferenčné“ vhl'ady sa rozvinú z prvotného empirického vhl'adu. Proces intuitívneho poznávania pokrýva širší a hlbší rozsah pozorovaných konečných skutočností, a preto preniká do hlbších úrovní podmieňovania (čo zahŕňa vzťahy viac než len jednej konečnej skutočnosti). „Intuitívny“ vhl'ad do porozumenia (*sammasana*) ide do hĺbky všetkých formácií vo vzťahu k trom univerzálnym (spoločným) charakteristikám. Je to ako pozorovať nie iba jednu vlnu, ale celé more, v celej šírke i hĺbke. Preto je „intuitívny“ vhl'ad nekonceptuálny, hoci konceptuálne úvahy môžu nasledovať. To, čo nasleduje, už nie je inferencia, ale úvaha (reflexia, odraz).

Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna

Všímavosť k zložkám pripútanosti (Upādānakkhandha)



Dhammánupassaná satipatthána

Všímavosť k zložkám pripútanosti (*upādānakkhandha*)

zložka pripútanosti (<i>upādānakkhandha</i>)	konečná skutočnosť
materialita	28 typov hmoty, ktoré sú objektmi pripútanosti
pociťovanie	3 resp. 5 typov pocitov, ktoré sú objektmi pripútanosti
vnímanie	vnímanie 3 periód, ktoré sú objektmi pripútanosti
mentálne formácie	50 mentálnych faktorov (spolu 52 mínus pociťovanie a vnímanie) s vôľou (<i>cetanā</i> [čétaná]), ktoré sú objektmi pripútanosti
vedomie	81 typov svetských vedomí, ktoré sú objektmi pripútanosti

Ako už bolo uvedené skôr, nie všetky tieto objekty sú vhodné pre začiatočníkov.

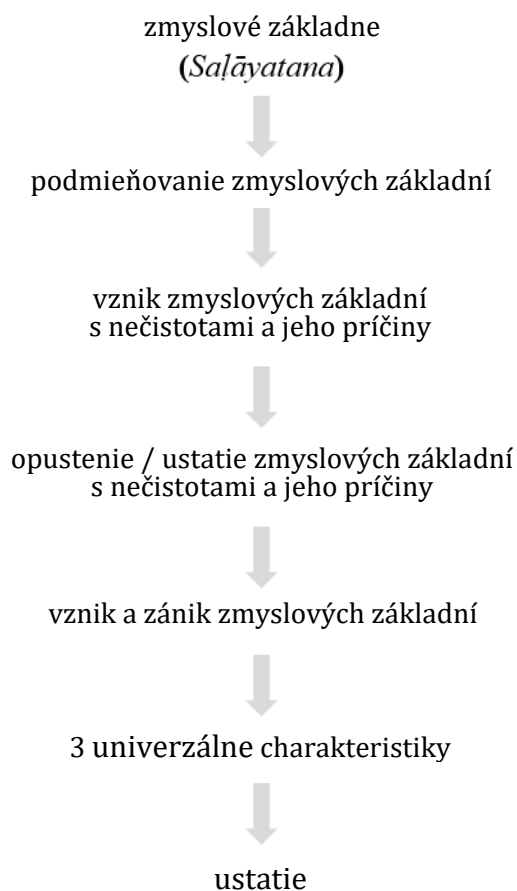
Schéma všímavosti k agregátom (zložkám) pripútanosti je podobná ako schéma všímavosti k prekážkam. Najskôr pozorujte zložku pripútanosti ako konečnú skutočnosť, potom podmieňovanie zložky pripútanosti nasledovným spôsobom:

zložka pripútanosti (<i>upādānakkhandha</i>)	príklady podmieňujúcich faktorov
materialita	nevedomosť; chtivosť; <i>kamma</i> ; všeobecné charakteristiky vzniku / zániku; výživa
pocity	nevedomosť; chtivosť; <i>kamma</i> ; všeobecné charakteristiky vzniku / zániku; (zmyslový) kontakt (<i>phassa</i>)
vnímanie	nevedomosť; chtivosť; <i>kamma</i> ; všeobecné charakteristiky vzniku / zániku; objekty zmyslového vnímania (<i>rūpārammaṇa</i> , <i>saddārammaṇa</i> , ...)
mentálne formácie	nevedomosť; chtivosť; <i>kamma</i> ; všeobecné charakteristiky vzniku / zániku; zaslepenosť (<i>avijjā</i> / <i>moha cetāsika</i> [avidžďžá / móha čétāsika])
vedomie	nevedomosť; chtivosť; <i>kamma</i> ; všeobecné charakteristiky vzniku / zániku; telo-a-mysel' (<i>nāmarūpa</i> – <i>nāma</i> = mentálne faktory (<i>cetāsika</i> [čétāsika]); <i>rūpa</i> : materialita)

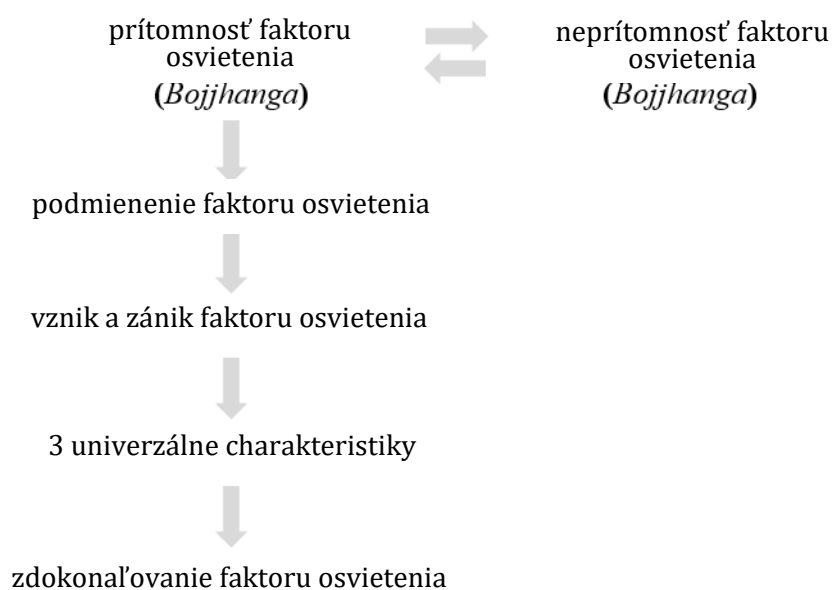
A opäť: toto pozorovanie NIE JE premýšľaním, ale „inferenčným“ vhl'adom, ktorý prichádza po úvodnom empirickom vhl'ade, ktorý sa rozvinie podobným spôsobom ako tretí vhl'ad.

Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna

Všímvosť k zmyslovým základniam (*Salāyatana*)



Všímvosť k faktorom osvietenia (*Bojjhanga*)



Dhammánupassaná satipatthána

Všímovosť k zmyslovým základniam (*saḷāyatana* [salájatana])

Šesť vnútorných zmyslových základní je: základňa oka – vnímavosť oka; základňa ucha – vnímavosť ucha; základňa nosa – vnímavosť nosa; základňa jazyka – vnímavosť jazyka; základňa tela – vnímavosť tela; základňa mysle – všetkých 89 typov vedomí.

Šesť vonkajších zmyslových základní je: základňa viditeľnej formy – objekty s viditeľnou formou; základňa zvuku – zvukové objekty; základňa čuchu – pachové objekty; základňa chuti – chuťové objekty; základňa dotyku – objekty živlov zem, oheň a vietor; základňa mentálnych objektov – javy nezahrnuté v iných základniach mínus koncepty, t.j. 52 mentálnych faktorov, 16 jemnomotných, *nibbána*.

Podmieňujúcimi faktormi pre desať fyzických zmyslových základní sú nevedomosť, chtivosť, *kamma*, výživa a všeobecné charakteristiky vznikania / zanikania. Podmieňujúcimi faktormi základne mysle a základne mentálnych objektov sú nevedomosť, chtivosť, *kamma*, zmyslové vnemy a všeobecné charakteristiky vznikania / zanikania.

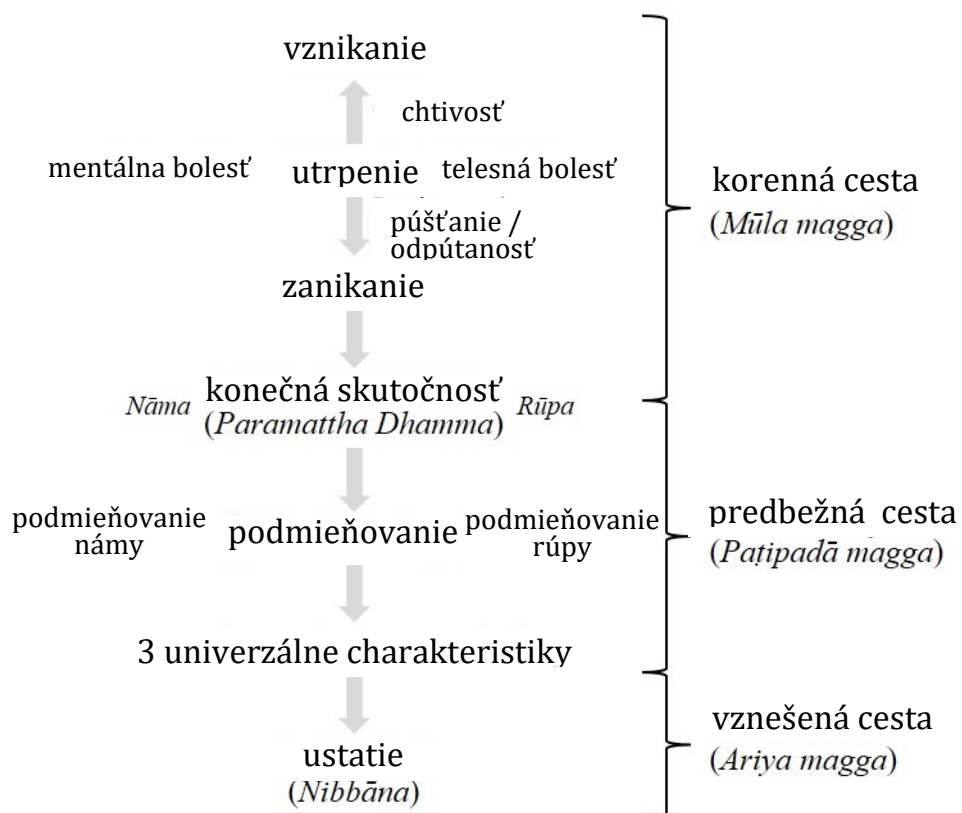
Všímovosť k faktorom osvietenia (*bojjhanga* [bódždžhanga])

faktor osvietenia (<i>bojjhanga</i>)	konečná skutočnosť (<i>cetasika</i>)	príklady podmieňujúcich faktorov
všímovosť	<i>sati</i>	všímovosť s jasným porozumením. vyhýbať sa ľuďom s popletenými myslami; združovať sa s všímovými ľuďmi
skúmanie dhammy	<i>paññā</i> [paňňá]	skúmanie zložiek (agregátov), základní, živlov atď; očisťovanie tela, ošatenia atď.; vyvažovanie piatich duchovných schopností; vyhýbať sa zaslepencom; vyhľadávať múdrych ľudí
energia	<i>virīya</i> [virija]	rozjímanie o hrôze útrpných stavov; rozjímanie o ceste, ktorú treba prejsť; vyhýbať sa lenivcom; byť v blízkosti snaživcov
vytrženie	<i>pīti</i>	rozjímanie o Buddhovi / Dhamme / Sanghe; rozjímanie o suttách; vyhýbať sa zlým ľuďom; združovať sa s dobrými ľuďmi
pokoj	<i>passaddhi</i>	vhodné jedlo / podnebie / pozícia; rozhodovanie sa podľa strednej cesty; vyhýbať sa fyzicky nepokojným ľuďom; byť v blízkosti fyzicky pokojných ľudí
sústredenie	<i>ekaggatā</i>	vyrovnanosť duchovných riadiacich schopností; vyhýbať sa nesústredeným ľuďom; byť v blízkosti sústredených ľudí
vyrovnanosť	<i>tatramajjhataṭṭā</i> [tatramadždžhattatá]	odpútanosť od bytostí a vecí; vyhýbať sa egoistom; vyhľadávať neutrálnych a nezaujatých ľudí

Pozn.: aj *jhāna* [džhána] (*jhānapaccaya* [džhánapaččaja]) a Cesta (*maggapaccaya* [maggapaččaja]) môžu byť podmieňujúcimi faktormi.

Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna

Všímavosť k štyrom vznešeným pravdám (*Cattāro Ariya Sacca*)



Dhammánupassaná satipatthána

Všímavosť k štyrom vznešeným pravdám (*cattāro ariya sacca*)

vznešená pravda (<i>Ariya Sacca</i>)	konečná skutočnosť
vznešená pravda o utrpení	Všetky svetské javy okrem chtivosti (pripútanosti), ktoré spadajú pod druhú vznešenú pravdu.
vznešená pravda o príčine utrpenia	Mentálny faktor pripútanosti (<i>lobha</i>) ako časť túžby po zmyslovej sfére, túžby po sfére tvarov a túžby po sfére bez tvarov.
vznešená pravda o ukončení utrpenia	<i>Nibbāna</i>
vznešená pravda o ceste vedúcej k ukončeniu utrpenia	správny názor: mentálny faktor múdrosti (<i>paññā</i> [paňňá]) správne myslenie: mentálny faktor prikláňania mysle (k objektu) (<i>vitakka</i>) a mentálny faktor pridržovania mysle (pri objekte) (<i>vicāra</i> [vičára]) správna reč: mentálny faktor správnej reči (<i>vaci-duccarita virati</i> [vači-duččarita virati]) správne konanie: mentálny faktor správneho konania (<i>kāya-duccarita virati</i> [kája-duččarita virati]) správne živobytie: mentálny faktor správneho živobytia (<i>ājīva-duccarita virati</i> [ádžíva-duččarita virati]) správne úsilie: mentálny faktor energie (<i>virīya</i> [virija]) správna všímavosť: mentálny faktor všímavosti (<i>sati</i>) správne sústredenie: mentálny faktor jednobodovosti (<i>ekaggatā</i>)

Počas štádia **korenej cesty** (*mūla magga*) treba spoznať utrpenie (*dukkha*) a jeho príčinu (*samuyuda*), utrpenie (*dukkha*) treba opustiť púšťaním / odpútanosťou. V tomto štádiu meditujúci pracuje na konvenčnej úrovni, až kým nedosiahne prvú úroveň vhľadu.

Počas štádia **predbežnej cesty** (*paṭipadā magga*), sa postupne prehľbuje chápanie povahy utrpenia formácií (*sankhāradukkha*) za pomoci konečných skutočností (*paramattha dhamma*), najskôr neosobnosti (ne-ja, *anattā*) a nestálosti (*anicca*). Ďalším rozvojom vhľadov v tomto štádiu pokračuje oslabovanie chtivosti / túžby. Celkovo pokrok na ceste súvisí s rozvíjaním vhľadov.

Počas štádia **vznešenej cesty** (*ariya magga*) je realizácia zavŕšená prejdením vhľadov a jej objekty sú nadsvetské.

Faktory cesty sa prejavajú, keď sa rozvíja cesta, to znamená počas vipassanovej praxe. Bez vipassanovej praxe sa faktory cesty neprejavajú.

Komentáre k Satipatthāna sutte a Visuddhimaghe podrobnejšie rozoberajú reťazenie príčiny a ustávania. Presiahlo by to rámec tejto útlej knižičky a preto sa tu tomu venovať nebudeme.

Dhammānupassanā satipaṭṭhāna

Ďalšie poznámky k *Dhammānupassanā*

Je zaujímavé, že každá z týchto podtém inak ovplyvňuje rôzne aspekty praxe. Napríklad:

- **kontemplácia prekážok** prináša vhl'ad, ktorý do hĺbky stopuje korene psychologických problémov
- **kontemplácia zložiek** prichádza s vhl'adom, ktorý rozbíja ulpievanie na nesprávnom názore o ja (*attavādupādāna micchādiṭṭhi* [*attavādupādāna miččhādiṭṭhi*]) a egocentrizme (*asmimāna*)
- **kontemplácia zmyslových základní** prichádza s vhl'adom, ktorý sleduje cestičky mysle a jej podmieňovanie, ako behá cez šesť zmyslových základní
- **kontemplácia faktorov osvietenia** prichádza s vhl'adom do faktorov, ktoré vedú k transcencii. Ukazuje nám tiež, ako fungujú a ako samé prechádzajú prerodom skrz kontempláciu troch univerzálnych charakteristík.
- **kontemplácia vznešených právd** prináša celkové vhl'adové pochopenie smerovania a funkcií každého aspektu kontemplácie právd.

Záverečná poznámka k *Dhammānupassanā satipaṭṭhāna*

Záverom by som rád zmienil niečo, čo som sa dozvedel v začiatkoch svojej praxe. Vtedy mi učiteľ povedal, že pri analýze praxe satipaṭṭhāna čokoľvek v praxi, čo vedie k vznešeným cestám a plodom, a čo nespadá do troch skorších základní, patrí do štvrtej. Vtedy som si pomyslel, že je to naozaj pekný spôsob odpovede na otázku či a ako niekto dokáže nejak objaviť cestu aj mimo tradičných a klasických metód.

Nejde však o výhovorku či spôsob sebeklamu. Je v tom pravda. Dhammānupassanā pokrýva všetky možnosti a cestičky vedúce k Ceste, pokiaľ sa už človek dostane do bodu, keď má správnu všímvosť a jeho objektom je niektorá konečná skutočnosť. Tieto skutočnosti sa môžu kombinovať a vytvárať mnohé-premnohé kombinácie, a niektoré je ťažšie prekuknúť než iné. Tiež veľmi závisí na potenciáli jednotlivca a jeho sklonoch. Preto, ako hovoria Číňania „Z jednej cesty vzniká desaťtisíc ciest“. Iba to ukazuje, aké je to rozsiahle a prispôsobivé, a zároveň hlboké a naplňajúce. Skrátka spojením všetkých štyroch základní do jednej vzniká *Dhammānupassanā satipaṭṭhāna*.