

Abhidhamma a reflektování prožitků

Rozhovor byl veden v Ayukusala Assama, Thalavattugoda, v dubnu 2004; ctihodného Áyukusala Thery (AT) se ptala ctihodná Bhikkhuní Vajirá (VA)

- VA: Bhante, jedním z kritérií Abhidhammy je vztaženost k prožívané skutečnosti nazývaná *yathá-bhútam*, ptám se tedy, u kterých prožitků a jak začít s uplatněním Abhidhammy?
- AT: K tomu máš dvě možnosti. Jedna možnost je při reflektování každodenních prožitků a druhá možnost je v meditaci. V meditaci pracuješ s prožitky poruch soustředění, ze kterých chceš dělat sekundární předměty meditace vhledu. To znamená, že je bereš jako předměty *vipassany*, na které uplatníš základní matice Abhidhammy. Základní rozlišení u sekundárních předmětů meditace se omezuje jen na to, zda se jedná o jev tělesný *rúpa*, nebo netělesný *arúpa*. S tímto rozlišením začínáme dle Buddhadattovy příručky *Abhidhamma-Sangaha*, která je též známa jako *Rúpa-Arúpa-Vibhága*. Teprve po tom základním rozlišení, přicházejí další přiřazení ke čtyřem *satipatthánám* a tak dále. Další komplexnější rozlišování představuje pak práci s terciárním meditačním předmětem, která je velmi náročná. Jinými slovy řečeno s uplatněním Abhidhammy to jde i u závažných problémů, pokud je dokážeš rozlišovat podle metody *dhmma-uddhacca-viggahitam*.
- VA: Bhante, mne teď zajímá především ta možnost reflektování každodenních prožitků, protože jsem se zde již o to začala pokoušet. Ještě než jsem požádala o tento elektronicky zaznamenávaný interview, tak jsem zmínila pár dnešních situací, ve kterých jsem se snažila uplatnit matice Abhidhammy. Uvažovala jsem jak použít matici rozlišení sto osmi typů vědomí. Zmínil jsi, že takové komplexnější rozlišování představuje pak práci s terciárním meditačním předmětem. K tomuto tématu se chci vrátit v jednom z budoucích rozhovorů.
- AT: Takže zcela konkrétně, ta možnost v každodenním prožívání se naskytne, kdykoliv si uděláš přestávku pro krátké reflektování, tedy kdykoliv se trpělivě pozastavíš pro analytické zamyšlení. Jako příklad je, že si řekneš: „Teďka jsem se rozhodla přestat něco dělat a chci jít dělat něco jiného.“ A položíš si k tomu otázku: „Jaký to byl stav myslí, na základě kterého jsem se rozhodla? Byla tam nenávisť k tomu, k té činnosti?“ Anebo: „Byla ta činnost zakončená a byla jsem s tím spokojená?“ To je ten tebou zmíněný příklad, kdy jsi přestala psát poznámky a šla jsi sbírat prádlo. Něco jsi už nechtěla a chtěla jsi jít dělat něco jiného. Takže tam byl přechod na jiné pracoviště; i když nikoliv meditační.
- VA: Ano, to bylo, protože mi vytanulo na mysl něco nového jako třeba uvařit si kafe. No a už tam jsem začala rozlišovat: Jaké tam byly motivační kořeny? Používala jsem mně známou terminologii: Byla tam *dosa*, respektive *patigha*, když jsem zaujala ten odmítavý postoj? Jaký je, ctihodný pane, rozdíl mezi *dosa* a *patigha*?
- AT: *Dosa* je odpor či všeobecná nenávisť jako charakteristika stavu myslí a *patigha* je na určitý předmět zacílený odpor, funguje ve smyslu něco odstrčit. V abhidhammické analýze jsou to synonyma. Připomeňme si, že Buddha doporučoval analýzu jen do té míry, do jaké slouží všímavosti a zvládání konkrétních situací. Samozřejmě pro účel nácviku rozlišování se dál k té situaci můžeš ptát: Byla tam změna činnosti ve vědomí doprovázeném věděním, teda *ñānam sampayuttam* a nebo bez vědění – *ñānam vippayuttam*? Bylo to rozhodnutí na základě chtěného ovlivňování *sasankhārikam*, bojovala jsem vnitřně o to? Anebo naopak: Bylo to spontánní změna bez jakéhokoliv snažení, tedy *asankhārikam*?
- VA: Bhante, mě to připadá podobné jako informační systém, který má nastavitelné parametry. Je to podobné, jako se v informatice při konstrukci podnikových systémů pro různé uživatele dosazují pro jejich úkoly užitečné parametry.
- AT: Ano, to prožívání, které jsi zaznamenala, jak proběhlo, to bylo fungování systému myslí meditujícího uživatele, který se pak rozhodl pro aplikace Abhidhammy při reflektování, což je použití metasystému, který má volitelné parametry. Jedním parametrem je *ñānasampayuttam* versus *vipayuttam* pro zjištění, zdali tam bylo přítomno vědění či to rozhodnutí bylo v tomto smyslu nevědomé. Druhý parametr je *sasankhārikam* versus *asankhārikam*, to znamená zjistit, zda to bylo spontánní, bez jakéhokoliv snažení, anebo záměrné chtění, připravované pomocí dalších různých formací *sankhārá*. Takovéto zjištění má smysl při tréninku strategií moci *iddhi-pāda*. Ostatními

parametry rozlišování jsou kvalita citění *vedaná* a etická orientace blahodárného nebo zlého, tedy *kusala-* nebo *akusala-kamma*. Tak tady máš z kánonu odvozené odpovědi na tvoji otázku „Kde začít s aplikací Abhidhammy.“

VA: Bhante, děkuju za toto poučení.

AT: Když jsme předtím hovořili o praktických postupech rozlišování dle Abhidhammy, tak jsme zmínili postupy práce se sekundárním a terciárním předmětem meditace vzhledu. Řekni mi zcela krátce, ctihodná Vajiro, co o těchto postupech víš, jak v nich uplatníš ty parametry rozlišování, které jsme právě probrali. Uděláme si teď přestávku v nahrávání záznamu hovoru a pak si rád poslechnu, co k tomu říkáš.

VA: V běžných kurzech meditace *satipatthána-vipassaná* uvádějí všichni učitelé tradice *Áyukusala* přechod z úvodního zklidnění mysli praxí všímání nádechu a výdechu *ánápána-sati* jako změnu postoje vůči poruchám soustředění. Z těch poruch se stávají sekundární předměty meditace, u nichž se začíná rozlišovat, ke které ze čtyř *satipatthán* je lze v konkrétním případě přiřadit a pak podle dalších kritérií rozlišeně označit. O praktickém užívání sekundárního a terciárního předmětu, je dostupný text od Bhikkhu Tíranakusaly, který je dost složitě formulovaný a předpokládá dobré znalosti Abhidhammy. Jednoduše podáváš téma sekundárního a terciárního předmětu v podobenstvích leoparda a lodičky, která jsou na meditačních kurzech pravidelně užívána tak, jak jsi je, ctihodný pane, učil všem tebou trénovaným učitelům meditace. V tvé knize *Umění žít šťastně* (2003, str. 236) je zmiňované podobenství leoparda popsáno následovně:

„Co se týče příprav meditačního sezení a nástupu k primárnímu meditačnímu předmětu, je postup u meditace *satipatthána* stejný jako u všímavosti nadechování a vydechování, jak jsme to již nacvičovali. Rozhodující rozdíl spočívá v postoji k vyrušením, jež jsou nyní pojímána jako sekundární předměty meditace. Jejich vynoření se není již problémem, s jehož zvládnutím by byly spojeny potíže. Jako leopard, který ve svém úkrytu na kořist číhá, pobývá meditující u primárního meditačního předmětu a vyčkává vynoření předmětů sekundárních, které zachytává do čtyř *satipatthána-akkhejjá* (tělo, cit, mysl, obsah), jimiž je uchopuje a pojmenovává. Toto uchopení musí být precizní, bez kolísání pevné a s lehkostí provedené. V tom spočívá moc. Jen uchopení je důležité, nikoliv vlastnosti či jednotlivosti předmětu. Pokud se vnucuje nějaké specifitější pojmenování, přiřadíme jej ihned jednomu ze čtyř podkladů všímavosti.“

Dále jsou v této knize postupy práce s terciárním předmětem zcela jednoduše uvedeny v souvislosti s technikami *vitakka-santhána* a *pariññá*.

AT: Ano, ctihodná Vajiro. Snad je tam v této knize i zmíněno, že taková práce s terciárním předmětem vyžaduje zařazení přinejmenším jednoho dalšího meditačního sezení, které je vyhrazeno speciálně tomuto účelu. Jak se při tom postupuje a jaké matice Abhidhammy se přitom používají, je rozsáhlé téma, které by bývalo přesahovalo rámec té knihy. Je to téma, které si zaslouží systematické zpracování v monografii o pokročilé meditaci všímavosti a vzhledu, anebo alespoň separátní podrobnější rozhovor.

VA: Na závěr dnešního rozhovoru bych se ještě chtěla ujistit, že terminologie, kterou běžně používáme, odpovídá významům neseným pojmy Dhammy v páli. Konkrétně se ptám: Jakému páli pojmu odpovídá námi užívaný výraz *prožitek*? Sloveso *prožívat* je *vedeti* v Páli, takže substantivum *vedana* je *prožitek*. A Buddhovo členění sto osmi citů, jak je výraz *atthasata vedana* běžně překládán, je vlastně výčtem všech druhů *prožitků*.

AT: Ano, ctihodná Vajiro, je tomu přesně tak, jak říkáš. Jen málo znalců Dhammy, včetně těch opravdových, se asi vůbec ujistí o tom, že jimi užívaná terminologie odpovídá původním významům Páli. Velmi si vážím tvé svědomitosti v tomto ohledu.

VA: Bhante, děkuju za všechna dosavadní vysvětlení. Nejen že jsem získala nové instrukce pro praxi, mohla jsem si též nově utřídit a potvrdit vědění, které jsem si dosud osvojila studiem Dhammy a jazyka Páli. Důležité je mi oživení parametrů matric Abhidhammy pro jejich využití při reflektování každodenního prožívání. Nově se mi navíc otevírají perspektivy práce s terciárním předmětem meditace, o které je toho všeobecně velmi málo známo. Budu se těšit na další rozhovor hlavně též k tomuto tématu.

pro další dotazy : ayukusala@gmx.ch a vajira@sunrise.ch