

BUDDHA ZVE K RADOSTI ANUMODANA

Nejdůležitější motivační silou v praxi Buddhovy nauky Dhamma je radost. Radost může být prožívaná a sdílená v různých formách a stupních intenzity, které v jazyce Páli rozlišují pojmy MUDITĀ, PAMODA, PĀMOJJA, PĪTI, ĀNANDA, SOMANASSA, SUKHA, SANTOSA a další... Prožívané vědomí je určováno jednak tím, co jsme učinili v minulosti, v tom případě se mluví o záměru (kamma) a plodu (vipāka), jednak ale i tím, pro co se nyní rozhodujeme, že tím budeme krmit svou mysl. Buddha rozlišil čtyři druhy potravy: za první potravu pevnou, kterou krmíme své tělo; za druhou potravu pro smyslový kontakt (phassa), za třetí potravu volního rozhodování (mano-sañcetanā) a za čtvrtou potravu vědomí (viññāna). Tento čtvrtý druh potravy hraje důležitou roli právě při sdílení radosti, jež je naším cílem, když se věnujeme technikám anumodanā.

Různé postupy anumodanā lze chápat interpersonálně v doslovném překladu jako pozvání k radosti, anebo ve vnitřním prostoru mysli (citta-ākāsa) jako vychutnání radosti z dobrých činů a prožitků, tedy jako součást reflektování (paccavekkhanā). Postupy anumodanā vždy zůstávají reflektováním skutečných událostí, jsou však následovány zdůrazněním dobrého.

Druhy postupů ANUMODANA:

Vandanā-Anumodanā = sdílení dobrého v rámci vzdání úcty učiteli na začátku dne, jakož i po reflektování uplynulého dne či na ukončení údobí učitelem vedené praxe Dhammy

Pubbajhāna-Anumodanā = před metodickým meditačním sezením prováděné zpřítomnění dobrých činů a prožitků, dále též připomenutí si zdařilých sezení zvoleného typu meditace

Puññāpekkha-Anumodanā = zpřítomnění dobrého za účelem hromadění zásluh

Samiddhi-Anumodanā = zpřítomnění dobrého pro podmínění sociálních úspěchů

Ñātipeta-Anumodanā = sdílení zásluh a úspěchů se zesnulým příbuzenstvem

Bādhā překážky průběhu ANUMODANA:

Kuhanā = lícoměrnost, pokrytecké svatouškovství, obelhávání sebe sama

Patikkhepa = tabuizování, zapření takzvaně nevhodných událostí

Paribhāsana = moralizování, vynucování takzvaně správných postojů

Pīlana = šikanování, výhrůžky, utiskování, mobbing atp.

Překonávání překážek bādhā lze dosahovat pomocí chvatů vitakka-santhāna