

Moudré imaginace dle slov Buddhových

(Thera Áyukusala, 4/2003)

V tradici Áyukusala hojně používáme imaginace, avšak vždy přesně dle postupů zaznamenaných kanonickým slovem Buddhovým. To znamená, že představování se děje v rámci moudrého pojmání (*yoniso–manasikára*), jež vychází z prožité skutečnosti a nikdy není nikým sugerováno. Komplexnost imaginací se může různit a zahrnovat procesy všech šesti smyslových modalit, vždy ale jen v tom rozsahu, v jakém slouží všímavosti. Všímavost se nikdy nevztahuje na obsahy imaginací, nýbrž vždy na skutečně existující jevy (*sabháva–dhammá*). Nejčastěji v každodenní praxi používané imaginace instruuje Mirko Frýba v knize *Umění žít šťastně* (Argo, Praha 2003) v souvislosti kroků moudrého pojmání (str. 72), předjímání probuzení (str. 108n), rozvíjení dobrotivosti (str. 132n), pěstování vůle (str. 221n) atd.

Definice moudrých imaginací

Moudré imaginace jsou myšlenkové procesy, v nichž se vytvářejí a užívají představy a pojmy způsobem podporujícím osvobozující přístup ke skutečnosti.

Tato definice je sestavena z běžných slov, kterým může každý rozumět — tedy i méně bystré osoby, které se v naší jazykové oblasti zaplétají do pošetilých slovních potyček o imaginacích. Slova výše uvedené definice se však vztahují také na technicky konkrétní postupy, jež jsou součástí praxe Dhammy a jako takové jsou precizně analyzovány v Abhidhammě.

Moudré postupy jsou vždy etické, což je v páli označováno termínem *kusala*, který znamená též, že jde o dovedné elementy Dhammy blahodárné pro zvládnání života (*áyu–kusala*). Samozřejmě je možné i neetické neblahodárné zneužívání elementů Dhammy — včetně nemoudrých či zvrácených imaginací, nazývaných v páli *vipallása*. Mělo by malou cenu ztrácet moc času kritikou nemoudrých imaginací, které někteří podvodníci sugerují lehkověrným buddhistům. Zachraňovat lehkověrné osoby, které si rády nechají sugerovat zvrácenosti a mají radost ze své sektářské závislosti, má dle Buddha málo vyhlídek na úspěch. Nejlepší pomocí osobám sváděným a poškozovaným podvodníky, kteří komolí a překrucují slovo Buddhovo, je krátké jasné poukázání na neblahodárné, jemuž následuje opakované vysvětlování moudrého.

Rámeček všech moudrých postupů: yoniso–manasikára

Hlavním principem všech moudrých postupů Dhammy je celostně důkladné (*yoniso*) nasazení (*káрана*) mysli (*manas*). Toto moudré pojmání (*yoniso–manasikára*) není dáno druhem obsahu či předmětu (*árammana*) vědomí, nýbrž tím, že je k němu zaujímán postoj jen jako k pouhému předmětu (*árammana–paččaya*), jemuž není dovoleno stát se ani motivačním kořenem (*hetu–paččaya*), ani vůdčí podmínkou (*adhipati–paččaya*), ani potravou mysli (*áhára–paččaya*). To znamená, že v postupech reflektování a meditování dle Buddha není tedy ani instruktorem ani meditujícím samým sobě sugerována žádná představa, žádný pojem není meditující mysli vnucován. Připomeňme si, že cílem Buddhovy cesty je emancipace, zakotvenost ve skutečnosti, nezávislost a zodpovědnost při dovedném zvládnání života.

Moudré pojmání (*yoniso–manasikára*) zajišťuje, že neztrácíme nadhled ani při používání imaginací. Nezapomínáme, že vytváření a užívání představ je jen prostředkem konkretizace stavů a složek mysli. Účelem zůstává propustnost či otevření mysli (*saddhá, pasáda*), jež slouží všímavosti (*sati*) pro skutečně existující jevy (*sabháva–dhammá*). A všímavost — spolu se svými čtyřmi podklady *satipatthána* a s poznáním jejich charakteristik vzhledem *vipassaná* — je dle slov Buddhových tou jedinou cestou k nejvyššímu cíli.

Imaginace není cestou meditace, kterou Buddha učil jako takzvané světské pohroužení (*lokika džhána*) a nevede ani k pokroku v meditaci vzhledu (*vipassaná*). Imaginace totiž aktivně vede pozornost (*manasikára*) k neskutečným představám a znemožňuje tím pasivní otevření všímavosti (*sati*) pro skutečně existující jevy.

Imaginace může být využita pro blahodárné účely za předpokladu, že je pod kontrolou moudrého pojmání (*yoniso–manasikára*), které je vlastně usměrňováním pozornosti na vyšší systemické rovině mysli, na níž jsou koordinovány procesy všech modalit uvědomění (*čitta–vítthi*). Tyto procesy podrobně vysvětluje Mirko Frýba: *Psychologie zvládnutí života – Aplikace metody Abhidhamma* (Masarykova univerzita, Brno 1996). Zde si jen připomeneme hlavní příklad vizuální imaginace instruované Buddhou v jeho *Velké řeči o podkladech všímavosti – Mahá Satipatthána Sutta* (in Mahási Sayado: *Meditace všímavosti a vzhledu*, Stratos, Praha 1993; viz str. 74n pro následující citace). Buddha tam rozlišuje při používání imaginace v procesu meditace pět stádií: „1) ...jak by mohl vidět na hřbitově odložené tělo (*seyyathá pi passeyya sarítram sívathikáya*), 2) ...zaměří se na právě toto své tělo (*idameva káyam upasamharati*), 3) ...[propojí oboje v představě, že:] i toto mé tělo podléhá takovému zákonu, 4) ...tak pobývá při sledování těla v těle (*káye káyanupassí viharati*), 5) ...pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v těle“. V prvním a třetím stádiu se imaginací tvoří představy. Druhé, čtvrté a páté stádium je návratem všímavosti ke skutečným jevům v rámci čtveřice *satipatthána*.

Dovednost v prostředcích a zvrácené představy

V praxi Dhammy neplatí, že by účel světil prostředky. K pravdě se nelze prolhat, sugesce nevedou k emancipaci, imaginace nevedou ani k pohroužení džhány ani ke vzhledu *vipassany*. Moudré imaginace však pomohou aktualizovat vzpomínky na skutečně prožité situace a na tomto základě i předjímat výsledky toho, co provádíme v meditaci nebo v managementu každodenního života. Náznornými příklady jsou nabuzování pasivního pocitu štěstí a aktivního záměru dobré vůle imaginací dříve prožitých šťastných a dobrotivých situací, jež provádíme v přípravných cvičeních meditace *mettá* (viz výše uvedený odkaz na rozvíjení dobrotivosti na str. 132n knihy M. Frýba: *Umění žít šťastně*), či uplatnění ideomotorické imaginace, jež provádíme při pěstování vůle (tamtéž str. 221n).

Kdy a jak se v praxi Dhammy použije imaginace, je otázkou dovednosti v prostředcích (*upáya–kosalla*) a všímavě jasného vědění o vhodnosti prostředků (*sappáya–sati–sampadžaňña*). Těmto tématům jsou věnovány značné části knihy *Umění žít šťastně* a zde se pozastavíme jen u dvou s nimi spojených principů, jmenovitě u paradoxního zásahu a realistické poctivosti. Protože Češi a Slováci jsou všeobecně zvyklí chytračit tak, že tyto dva principy komolí, je zapotřebí ono zlo aspoň krátce vysvětlit, než poukážeme na ještě horší zlořád zvrácených představ.

Princip paradoxního zásahu lze na tělesné úrovni hrubě ilustrovat tím, že čím hlouběji chceme vydechnout, tím více se musíme nadechnout. Na úrovni pokroku emancipace Dhammou lze

řící, že čím jasněji prohlédneme utrpení a jeho příčiny, tím účinněji pak postoupíme při překonávání příčin utrpení a tím intenzivněji vychutnáme štěstí svobody. To právě ale neopodstatňuje zkomolený názor, že bychom si musili nejprve navozovat utrpení, abychom pak byli šťastni — jako onen člověk, který si až večer zuje příliš malé boty, jež ho celý den tlačí. Zcela jinak: dle Buddha je Dhamma dobrá na začátku, uprostřed i na konci. A toto souvisí již také s principem realistické poctivosti, dle kterého Buddha (např. *Anguttara*, PTS I, 197n) varuje před nepoctivým přesvědčováním pomocí přehnaných či nepravdivých argumentů s vyhlídkou, že disputant přistoupí na to, že pravda je někde uprostřed mezi různými se názory.

Buddha varuje před čtyřmi zvrácenostmi (*vipallāsa*) názorů, představ a vjemů, kterými svádějí spirituální podvodníci lehkověrné hledače štěstí. Tyto zvrácenosti překrucují fakta tvrzeními, že ve světě existují věci věčné, že v utrpení je štěstí, že je možná seberealizace já a že samsára je krásná, jen je nutné se na ni jinak dívat.

Nebezpečné imaginační sekvence a obyčejné zdravé rutiny

Rutina prováděná mechanicky bez všímavě jasného vědění (*sati-sampadžañña*) vede k zvykům, kterými může člověk sám sebe poškozovat. Zvykem se může stát zvrácenost vnímání nebo na vnímání navazující sekvence tvoření úchylných představ a jimi vyvolávaných tělesných jevů. Nemoudré imaginace probuzení kundalíny, které učí někteří podvodníci jako součást meditace vipassanā, mohou vytvořit samovolně probíhající sekvence, které se stávají psychogenním faktorem onemocnění míchy a mozku. Aniž bychom se zde zabývali dalšími příklady poškození, uvedme krátce tři principy zdravých rutin, které chrání před takzvaně meditačním sugerováním oblbujících představ a bujením následujících nebezpečných sekvencí. Prvním principem je při každém vzniku neobvyklých imaginací hledat tělesné zakotvení — především v dotyku se zemí. Druhým principem je nevyhledávat a nedovolovat opakování zdánlivě příčinných návazností. Třetím principem je spoléhat na zdravý selský rozum, tedy na to, co nesouvisí se zvrácenou spiritualitou odhalených podvodníků, co však běžně funguje jako rutina obyčejných lidí.