BUDDHISTICKÁ TRADICE ŠAMATY – METODY VÝZKUMU VĚDOMÍ A JEHO ZJEMŇOVÁNÍ

Překlad z angličtiny (Journal of Consciousness Studies, 6, No. 2–3, 1999, str. 175–187)

12: 333–342, 2010
ISSN 1212-4117

B. Allan Wallace

Department of Religious Studies, University of California, Santa Barbara, CA 93106, USA

Povaha a účel šamaty

Buddhistický výzkum přírody vychází z naprosto odlišného východiska než západní věda, a podobně se tedy liší i metody jejího zkoumání. První průkopníci vědecké revoluce, včetně Kopernika, Keplera a Galilea, projevili počáteční zájem o povahu fyzických objektů, nacházejících se nejdál od lidské subjektivity: jednalo se o záležitosti relativních pohybů Slunce a Země, struktury povrchu měsíce a pohybů planet. Určujícím principem vědeckého naturalismu je pak čistá objektivizace přírodního světa, očištěného od jakékoliv kontaminace subjektivitou. Takovýto princip objektivismu vyžaduje, aby se věda zabývala empirickými fakty, testovatelnými empirickými metodami, zahrnujícími ověřitelnost tzv. třetí stranou. Takováto fakta potom musejí mít povahu spíše veřejnou než osobní, jinými slovy – musejí být přístupná více než jednomu pozorovateli.

Dalším aspektem tohoto principu je, že vědecké poznání – jako paradigma můžeme uvést znalost astronomie a fyziky – musí být epistemologicky objektivní, což znamená nezávislé na pozorovateli. Zásadním omezením tohoto ideálu je skutečnost, že neumožňuje studium subjektivních fenoménů, což zřejmě vysvětluje, proč vědecké studium mysli (mind) nezapočalo ani 300 let po vypuknutí vědecké revoluce. Trvalo zhruba dalších 100 let, než začala být povaha vědomí přijímána jako legitimní předmět vědeckého zájmu. Stručně řečeno, princip objektivity vylučuje subjektivní lidskou mysl a vědomí z právoplatné domény přírodních věd.

V příkrém rozporu s touto objektivní orientací západní vědy začíná buddhismus s premisou, že mysl je primárním zdrojem lidského štěstí i neštěstí a je klíčem k pochopení přírody jako celku. V klasické rozpravě, přisuzované historickému Buddhovi Šákjamunímu, se praví: „Všem jevům předchází mysl. Když je porozuměno mysli, jsou pochopeny všechny jevy.“[1] Mysl a vědomí samo jsou tedy primárními předměty introspektivního studia v rámci buddhistické tradice. Navíc, podobně jako byl nevylepšený lidský zrak shledán nedostatečným nástrojem pro studium měsíce, planet a hvězd, považují buddhisté nevycvičenou mysl za nespolehlivý nástroj ke studiu mentálních objektů, procesů a povahy vědomí. Na podkladě zkušenosti časných indických kontemplativců zdokonalil Buddha techniky vedoucí k vyšší stabilitě a zpřesnění pozornosti a využil je novým způsobem, podobně jako Galileo vylepšil a využil teleskop pro pozorování noční oblohy. Během dalších 2 500 let buddhističtí kontemplativci dále vyvinuli a využili tyto metody výcviku mysli, považované za hlavní nástroj, kterým je možno přímo pozorovat mentální jevy. Jako výsledek svých pozorování formulovali propracované a sofistikované teorie ohledně původu a povahy vědomí a jeho aktivní role v přírodě. Jenže jejich studie nikdy nevedly k ničemu podobnému, jako jsou empirické studie nebo teorie fungování mozku.

Kontemplativci vyvinuli tedy rigorózní techniky k výzkumu a testování mysli z pohledu tzv. první osoby (first person experience), kde prvotním problémem bylo vycvičení pozornosti tak, aby byla mnohem spolehlivějším a precizнějším nástrojem pozorování. Bez takovéhoto tréninku je jistě možné zaměřit pozornost dovnitř, ale nevycvičená mysl rychle podléhá vzrušení nebo rozptýlení. Když se mysl případně zklidní, má tendenci upadnout do ochablosti pozornosti, ve které je pak obětována živost. Mysl, která je střídavě náchylná ke vzrušení a ochablosti, je špatným nástrojem ke zkoumání čehokoliv, a tak je z hlediska buddhistické tradice považována za „dysfunkční“.

Prvotním cílem z hlediska buddhistického studia mysli je tedy zdokonalení pozornosti a vybalancování nervového systému, tak aby mysl fungovala správně, zbavena škodlivých vlivů vzrušení a ochablosti. Aby toto bylo možné, musí být ony dvě překážky identifikovány z hlediska vlastního zážitku pozorovatele. Vzrušení, první zjevná překážka při studiu mysli, je definováno jako agitovaný, záměrný mentální proces, nastávající v návaznosti na přitažlivé objekty[2] a odvozený od nutkavé touhy[3]. Ochablost je na druhou stranu záměrný vědomý proces, který nastává, když pozornost ochabuje a meditativní předmět není uchopován živě a se silou. Je někdy považována za odvozeninu mámení, přeludu.

Druh výcviku pozornosti, který buddhisté dále rozpracovali, aby došlo k zamezení vzrušení a ochablosti, je znám jako *šamata* (samatha, vyslovuje se šamata), jejíž doslovný význam znamená klid, nehybnost. Název *šamata* označuje klidný stav bdělé pozornosti, ve kterém byly překážky vzrušení a ochablosti důkladně potlačeny. Disciplína *šamata* není vázána na žádný konkrétní náboženský nebo filozofický směr. Takovéto cvičení pozornosti lze nalézt v různém rozsahu ve spoustě kontemplativních tradic napříč celou historií, včetně hinduismu, buddhismu, taoismu, křesťanství a súfismu. Lze je pojímat jako „kontemplativní technologii", která byla využívána za různým účelem lidmi, majícími naprosto rozdílné filozofické a náboženské náhledy.

Ústředním cílem kultivace *šamaty* je vyvinutí stability pozornosti a její živosti. Abychom porozuměli těmto dvěma kvalitám z hlediska buddhistické psychologie, je třeba dodat, že buddhisté běžně předpokládají, že kontinuum procesu percepce se skládá z po sobě jdoucích momentů nebo „pulzů" poznávání, z nichž každý trvá okolo deseti milisekund.[4] Kromě toho se v kontinuu percepce spousta momentů uvědomování si něčeho sestává z nezkoumavého poznávání, což znamená, že objekty se zjevují tomuto nezáměrnému uvědomování si, ale nejsou *zkoumány*.[5]

V rámci této teorie se domnívám, že stupeň stability pozornosti se zvyšuje ve vztahu k proporci zkoumavých momentů uvědomování si zamýšleného objektu. To znamená, že jak dochází k nárůstu stability pozornosti, stále ubývá momentů, kdy by bylo zkoumavé vědomí zaměřeno na nějaký jiný objekt. To přispívá k homogenitě momentů zkoumavé percepce. Stupeň živosti pozornosti koresponduje s poměrem momentů zkoumavého a nezkoumavého poznávání: čím je vyšší frekvence zkoumavé percepce, tím je větší živost. Dosažení *šamaty* tedy zahrnuje výjimečně vysokou hustotu homogenních momentů zkoumavého vědomí.

Abychom se vrátili k analogii s teleskopem, vyvinutí stability pozornosti lze přirovnat k montáži teleskopu na pevnou základnu. Vyvinutí živosti pozornosti pak působí v analogii jako kvalitně vyleštěné čočky a zaostření teleskopu. Tsongkhapa (1357–1419), významný tibetský buddhistický kontemplativec a filozof, pro ilustraci důležitosti stability pozornosti a živosti z hlediska kultivace kontemplativního vhledu cituje tradiční analogii: abychom si mohli v noci prohlédnout tapisérii, zapálíme olejovou lampu. Když ta dobře svítí a její plamen plápolá, můžeme živě pozorovat vyobrazené detaily. Ale pokud bude lampa matná nebo – dokonce i když je její světlo jasné – plamen plápolá kvůli větru, tyto detaily neuvidíme.[6]

Využití mentálního obrazu jako objektu pro praxi šamaty

Mezi širokou škálou technik, vyvinutých ke kultivaci *šamaty*, je mezi tibetskými kontemplativci jednou z nejběžněji praktikovaných metod umísťování pozornosti na mentální obraz. Tímto obrazem může být vizuální předmět, jako je klacík nebo oblázek, ačkoliv tibetští buddhisté raději dávají přednost mentálním obrazům, jako je obraz Buddhy, které pro ně mají velký náboženský význam.[7]

Nezávisle na druhu techniky, kterou člověk k dosažení *šamaty* používá, se uvádějí dvě mentální schopnosti, nepostradatelné ke kultivaci stability pozornosti a živosti, jmenovitě dbalost (mindfulness) a introspekce. Sanskrtský termín, překládaný zde do angličtiny jako *mindfulness*, má ale také význam ve smyslu *vybavování si něčeho* a je schopností udržení pozornosti na známém objektu, aniž by se tato od něj odkláněla. Pokud tedy používáme mentální obraz jako meditační objekt, mindfulness je plynule upřena na tento obraz. Tento obraz musí navíc být jasně zkoumán, jinak nemůže dojít k rozvinutí plného potenciálu nárůstu živosti pozornosti, jemná ochablost pak není rozpuštěna a koncentrace tedy není dokonalá.

Mindfulness mentálního obrazu se často označuje za způsob mentální percepce. Během praktického provádění *šamaty* je běžné nejprve zrakem sledovat skutečný fyzický předmět, například oblázek. Jakmile se meditátor dokonale obeznámí s jeho vzhledem, pokračuje v rekonstrukci jeho mentálního obrazu a soustřeďuje se nadále na tento mentální obraz. V této fázi praxe si mentální percepce vybavuje tvar oblázku silou vizuální percepce. Mentální percepce tedy neuchopuje oblázek přímo, ale spíše si jej *vybavuje* na základě předchozích, právě proběhlých zrakových percepcí tohoto objektu.

Podle buddhistické psychologie není mentální obraz oblázku výrazem mentální schopnosti nebo procesu, jelikož nerozpoznává svůj vlastní objekt, stejně jako nemá hmotný podklad z buddhistického hlediska složeniny z hmotných částic. Spíše je považován za formu mentálního vědomí (viz Hopkins, 1983, s. 232–234) stejné povahy, jako jsou formy zjevující se ve snu. V takovéto praxi je mindfulness zaměřena na samotný mentální obraz, ne na fyzický oblázek, jehož je tento obraz vypodobněním. Jinými slovy, funkcí mindfulness je podporování vybavování si obrazu oblázku a jeho vytrvalého „vnitřního" pozorování způsobem analogickým zrakovému pozorování skutečného oblázku.

Mindfulness je základním prostředkem k dosažení *šamaty*, ale musí být doprovázena mentální schopností introspekce. Zatímco úkolem mindfulness je schopnost být přítomen s meditačním objektem bez zapomínání, introspekce má funkci monitorování právě probíhajícího meditačního procesu. Introspekce je tedy druhem metapoznávání, které funguje jako „kontrola kvality průběhu *šamaty*", umožňující rychlou detekci nástupu základních komplikací – vzrušení nebo ochablosti. V buddhistické tradici je introspekce definována jako opakované sledování stavu těla a mysli (Šántidéva, 1997, V:108) a je považována za odvozeninu inteligence.[8]

Buddhistické pojetí introspekce jako formy metapoznávání nastoluje zajímavý problém; zdali je možné, aby mysl pozorovala sama sebe. Buddhisté obecně tvrdí, že v každém okamžiku má vědomí a jej doprovázející mentální procesy identický záměrný objekt. Zároveň ale může být v každém okamžiku u jednotlivce přítomno pouze jedno vědomí (Vasubandhu, 1991, Vol. I, s. 206 a 272).

Slavná věta přisuzovaná Buddhovi navíc říká, že mysl nemůže pozorovat sama sebe, podobně jako meč nemůže seknout sám sebe a špička prstu se sama sebe nedotkne. Podobně nelze mysl spatřovat ve smyslových orgánech nebo jejich objektech (*Ratnacutasutra*, citováno v Šántidéva, 1971, s. 220–221.) Předpokládám, že úvaha stojící v pozadí tohoto tvrzení vypadá asi takto: dokonce i když je přítomno vědomí vlastní subjektivní zkušenosti objektu, stále zůstává pocit oddělenosti mezi pozorovatelem této zkušenosti a zkušeností samotnou. Pocit duality přetrvává. V rámci kontextu obyčejného dualistického poznávání nemůže existovat subjektivní vnímání bez objektu, stejně jako nemůže být přítomen objekt bez přítomnosti subjektu, který tento objekt poznává nebo označuje. Podle tibetské buddhistické filozofie jsou subjekt a objekt vzájemně závislé. Všechny jevy zakoušené jako subjekty a objekty povstávají v závislosti na koncepční soustavě, ve které se odehrávají.

Když probíhá pozorování vlastní subjektivní zkušenosti objektu, pozorovatel se zdá být něčím od této zkušenosti odlišným. A pokud dochází navíc ke sledování tohoto pozorovatele, zůstává pocit duality mezi sledovaným pozorovatelem a tím, kdo sleduje tohoto pozorovatele. Takováto hypotéza o pozorovateli, vnímajícím simultánně existujícího pozorovatele, vnímajícího simultánně existujícího pozorovatele, vede k nekonečné regresi. Indický buddhistický kontemplativec z osmého století Šántidéva se vyhýbá tomuto problému návrhem, že namísto takovéhoto metapoznávání, odehrávajícího se s ohledem na simultánně existující poznávání, probíhá spíše vybavování si (*recollecting*) minulých okamžiků vědomí. Ve stručnosti jeho hypotéza předpokládá, že je možno vybavit si subjektivní zážitek, který nebyl předtím rozpoznán jako odlišný a izolovaný. Když si podle jeho názoru pamatujeme vnímání určité události, vybavujeme si jak zakoušenou událost, tak i sebe, zakoušející tuto událost. Subjekt a objekt jsou vybavovány jako integrovaná, zakoušená událost, ze které je subjekt retrospektivně jako takový identifikován; popírá ale, že by bylo možno pro jednotlivý proces rozpoznávání mít jako objekt sebe sama (Šántidéva, 1997, IX: 23; viz Dalai Lama, 1994, s. 26–31).

Jako příklad poslouží toto: když máme pozornost zaměřenou na modrou barvu, nepozorujeme proces vnímání této barvy. Pokud se náš

zájem nicméně přesune k zážitku modré, ve skutečnosti si *vybavujeme* (recalling) vnímání té barvy okamžik předtím. Během tohoto procesu konceptuálně a retrospektivně izolujeme subjektivní prvek ze zapamatované zakoušené události, ve které modrá a náš zážitek modré byl integrován. Pak je tedy pozornost přesouvána tam a zpět mezi umísťováním na barvu a na rozpomínání si vnímání této barvy. Zdá se, že takový přesun je srovnatelný s přesouváním pozornosti od objektů, nacházejících se ve středu vědomí k těm na periferii; ale podle Šántidévy je namísto toho pozornost přesouvána od vnímaného objektu ke krátkodobému vybavení si předchozí události. V rozpomínání si té události pak je subjekt izolován a vybaven, přestože v době, kdy nastal, nebyl sám sobě objektem. Když si vybavujeme vnímání předchozí události, je zde stále pocit duality mezi námi a vybavovaným vnímáním. Jednotlivé rozpoznávání nevnímá samo sebe, takže dualita subjektu/objektu zůstává zachována. (Jednotlivé vztahování se k ostatním procesům neumožňuje vztahování se tohoto vztahování sama k sobě, takže dualita subjekt/objekt zůstává zachována.)

V takovémto případě tedy introspekce fungující jako druh mentálního vnímání *vybavuje* (recall) záměrné mentální procesy, jako je vzrušení a ochablost z předcházejícího (důležitého) momentu zážitku. Ze zkušenosti víme, že když se plně soustředíme na vizuální objekt, mentální vnímání je na tento objekt zaměřeno a nevytváří konceptuální pochopení *zážitku* tohoto objektu. Když je pak pozornost přesunuta k samotnému vizuálnímu zážitku, objekt se stává nezřetelným, ačkoliv nevymizí zcela. Tento zjevný posun pozornosti od objektu k subjektu se zdá mít za následek posun subjektu/objektu v rámci pole nebo matrice vizuálního zážitku: když se soustředíme více na objekt, stáváme se méně vědomými subjektu a když se soustředíme více na subjektivní zážitek, jsme si méně vědomi objektu. Zdá se, že Šántidévův názor je v tomto ohledu takový, že ačkoliv si nejsme vědomi subjektivního zážitku vizuálního vjemu v momentě, kdy se odehrává, můžeme si později vybavit celou matrici subjektu/objektu, a tak přivést počáteční subjektivní zážitek do vědomí.

Stupně rozvoje šamaty

Pokrok v postupné kultivaci *šamaty* je popsán v termínech devíti po sobě jdoucích stavů pozornosti. Počátečním úkolem v tomto výcviku je vyvinutí kontinuity udržované volní pozornosti, ale v prvním ze stavů, nazývaným *umístění pozornosti*, je mysl silně ovládána vzrušením. Samozřejmě že během cvičení, když se vědomě pokoušíme udržet pozornost nepohnutě na jediném objektu, namísto abychom jí dovolili volně bloudit, zdá se, jako by mysl byla zahlcena nutkavými myšlenkami mnohem více než obvykle. Pokoušíme se vyvolat v mysli mentální obraz, ale většinou je ihned ztracen a pozornost rozptýlena.

Tato informace o počáteční omezené kapacitě udržované pozornosti pochází z moderního experimentu, který sledoval krátkodobou soustředěnou pozornost při provádění jednoduchých senzorických úloh. Tento výzkum ukázal, že krátkodobá, vysoce soustředěná pozornost trvá mezi jednou a třemi vteřinami (Posner, 1978). Vědecké zkoumání pozornosti na konci 19. století také ukázalo, že volní pozornost nemůže být udržována déle než několik vteřin. Takový výzkum vedl Williama Jamese k závěru: „Nikdo není schopen věnovat nepřetržitě pozornost objektu, který se nemění“ (James, 1950, I, s. 420).

Podle buddhistické tradice je velmi obtížné věnovat nepřetržitou pozornost objektu, který se nemění, ale tato schopnost může být zvětšena. V průběhu následných stupňů výcviku *šamaty* neznamená ani přítomnost mindfulness a introspekce záruku dosažení pokroku v udržování pozornosti. Můžeme si totiž uvědomovat přítomnost vzrušení nebo ochablosti a zároveň neprovést nic, co by nás jejich přítomnosti zbavilo. Podle Tsongkhapy je tím prostředkem kultivace vůle, což je v tomto významu těsně spjato s intervencí a úsilím. Podle buddhistické psychologie je vůle mentálním procesem, který záměrně mysl zaměstnává různými typy objektů a aktivit. V takovém případě, když se objeví ochablost nebo vzrušení, je mysl stimulována vůlí zasahovat ve smyslu jejich eliminace. Tsongkhapa přirovnává vztah mezi myslí a vůlí k železu, pohybujícímu se pod vlivem magnetu. Vůle eliminovat vzrušení a ochablost vzniká rozpoznáním nevýhod opakovaného podléhání těmto překážkám a výhod jejich překonání.[9] Dvě počáteční fáze tohoto výcviku jsou dosaženy učením se o povaze praxe a kontemplací výhod, které praktikování provází.

Na počátku tohoto cvičení se doporučuje praktikovat více kratších sezení každý den – co možná nejvíce osmnácti-, patnáctiminutových sezení – s minimálními vyrušeními mezi sezeními (jak jen to je možné). Výsledek provádění takovéto praxe je tradičně označován jako pokročení do druhého stavu pozornosti, nazývaného *vytrvalé umístění*. Během této fáze je mysl stále pod silným vlivem vzrušení, takže pozornost je pořád spíše mimo objekt než na něm. Nastávají však momenty, kdy člověk zakouší krátké periody pozornostní kontinuity – až jednu minutu nebo podobně. Jinými slovy, občas až po dobu jedné minuty pozornost neopouští zcela zvolený mentální obraz. Ale dokonce i během těchto period udržované pozornosti je mysl náchylná k jemnému vzrušení, projevujícímu se periferním „šumem" nebo mentálním klevetěním. Ze zkušenostního hlediska to vypadá, jako by pozornost byla stále fixována na mentální obraz, zatímco ostatní myšlenky a senzorické vstupy proudí okolo. Podle buddhistické psychologie tomu je ale tak, že pozornost se během těchto interludií odvrací od zvoleného mentálního obrazu, jenže přerušení jsou tak krátká, že se zdá, že jde o nepřerušenou kontinuitu pozornosti věnované zvolenému objektu. V každém případě je v takovéto situaci možné dosáhnout pouze hrubé úrovně stability pozornosti. Ta je ještě k tomu přerušována momenty hrubého vzrušení, ve kterých je meditační objekt naprosto zapomenut.

Během dalšího pokračování ve výcviku postupně redukujeme počet sezení za den a zvyšujeme dobu trvání každého sezení. Důraz je v tomto ohledu vždy kladen na udržování si co nejvyšší možné kvality pozornosti spíše než pokoušení se o maximální možnou dobu trvání cvičení. Dalším stadiem pozornosti na cestě vývoje je *opakované umístění*, kdy pozornost spočívá většinou na meditačním objektu a kontinuita tohoto procesu musí být pouze občas udržována, když se objeví hrubé vzrušení. Dochází tu k četnějším periodám trvající pozornosti, která má delší trvání.

Když dosáhneme čtvrtého stadia pozornosti, nazývajícího se *trvalé umístění*, je pozornost stabilizována natolik, že se od meditačního objektu neodchylujeme po celou dobu sezení. Třetího a čtvrtého stavu je dosaženo hlavně kultivací mindfulness a hlavní důraz v tomto bodu je kladen na rozvoj stability pozornosti spíše než živosti. Buddhističtí kontemplativci dokonce zjistili, že když se snažíme na počátku o stále větší živost, toto úsilí ve skutečnosti podkopává rozvoj stability. S dosažením blízkého umístění je síla mindfulness dobře patrna, je dosaženo hrubé stability pozornosti a jsme prosti hrubých vzrušení.

Obzvláště v tomto stadiu výcviku je velice snadné upadnout do přílišného uspokojení s pocitem, že jsme již dosáhli cíle dlouhodobé, volní pozornosti. Ve skutečnosti jsme stále ještě vystaveni drobným vzrušením a také hrubé a drobné ochablosti. Tsongkhapa varuje, že pokud se nám nepodaří tyto nedostatky rozeznat, dalším pokračováním v praxi si můžeme ve skutečnosti poškodit inteligenci. William James si byl také vědom patologických případů, kdy mysl byla ovládnuta fixními a monotónně se opakujícími idejemi. Došel k závěru, že to jsou pak jediné případy, kdy pozornost je trvale umístěna na neměnícím se objektu (James, 1950, I, s. 423). Buddhističtí kontemplativci trvají na tom, že mentální zdraví může být zlepšeno nebo dokonce posíleno, pokud kultivujeme vysoký stupeň živosti během takto dlouhodobě udržované pozornosti.

Následuje pátý stav pozornosti, nazývaný *krocení,* a šestý, nazývaný *zklidnění* – těch je dosaženo silou introspekce, kdy detailně monitorujeme meditační proces a sledujeme výskyty ochablosti a jemného vzrušení. Ve stadiu krocení, kdy chybí živost pozornosti, je překonána hrubá ochablost. Ve fázi zklidnění je eliminováno drobné vzrušení, takže vymizí i periferní vyrušení.

Během tohoto období výcviku dochází při meditaci ke zvyšujícímu se pocitu radosti a uspokojení, takže sedmého a osmého stavu pozornosti *kompletního zklidnění* a *jednobodové pozornosti* je dosaženo silou entuziasmu. V sedmém stavu dochází k eliminaci i drobné ochablosti, zabraňující plnému potenciálu živosti pozornosti. Ve stavu jednobodové pozornosti může mysl prodlévat s naprostou stabilitou a živostí na zvoleném objektu po celé hodiny, aniž by se objevila drobná ochablost nebo vzrušení. William James předpovídal, že pokud by byla pozornost umístěna dlouhodobě na mentální obraz, tento by získal v oku mysli téměř stejnou brilanci jako vizuálně pozorovaný objekt (James, 1950, s. 425) a to je přesně to, co buddhističtí kontemplativci prohlašují na základě svých zkušeností v tomto stupni ve vývoji *šamaty*.

S dosažením devátého stavu, nazývaného *vyvážené umístění*, silou obeznámení se, je k započetí každého meditačního sezení zapotřebí pouze počátečního impulzu vůle a úsilí. Pak dochází k dlouhodobému věnování pozornosti nepřerušovaně a bez úsilí. Navíc zapojení úsilí nebo vůle a intervence v tomto bodě je ve skutečnosti překážkou. Je čas nechat přirozenou rovnováhu mysli udržovat sebe sama bez interferencí.

Dosažení šamaty

Dokonce i v případě, že jsme dosáhli stavu vyváženého umístění, *šamata* ještě stále nebyla zcela dosažena. Její dosažení je nejprve provázeno dramatickou změnou v našem nervovém systému, charakterizovanou stručně ne nepříjemným pocitem těžkosti a tuposti na vrcholku hlavy. Toto je následováno zjevným nárůstem mentální a pak i fyzické pružnosti, zahrnující veselost a lehkost mysli a pružnost a lehkost těla. Následně se objevuje zkušenost fyzické a pak i mentální blaženosti, které jsou dočasně naprosto ohromující. Ale toto vytržení brzy vyprchává a s jejím vymizením je pozornost udržována pevně a klidně na meditačním objektu a je dosaženo plné *šamaty*. Výše uvedené popisy změn v našem nervovém systému a jejich následků mají co do činění s empirickou fyziologickou zkušeností z pohledu prvé osoby. Zbývá ukázat, jak nebo jestli lze takovouto teorii a odpovídající fyziologické změny prokázat objektivně a porozumět jim moderní vědeckou terminologií.

S dosažením *šamaty* se zbavujeme ulpívání pozornosti na předešlém meditačním objektu a celé kontinuum naší pozornosti je zaměřeno jednobodově, nekoncepčně a vnitřně na samotnou povahu vědomí. Pozornost je zcela odtažena od fyzických smyslů. Poprvé během tohoto výcviku se nesnažíme vyvolávat známé objekty nebo se jimi mentálně zabývat. Naše vědomí je nyní ponecháno bez jevů, což je považováno za zkušenost velice jemnou a nesnadno dosažitelnou. Objevují se pouze aspekty ryzí pozornosti, jasnosti a radosti mysli, bez rušení jakýmikoliv senzorickými objekty. Kdykoliv se objeví myšlenky, které již ale nejsou zadržovány, nedochází k jejich proliferaci. Spíše mizí svým vlastním tempem jako bubliny vynořující se na vodní hladinu. Nemáme žádný pocit svého vlastního těla a zdá se, jako by se naše mysl nedala oddělit od celého prostoru.

Ačkoliv setrváváme v takovéto absenci jevů, není možné, aby vědomí bylo schopno pozorovat sebe sama. Přesto jeden moment vědomí může vyvolat zkušenost těsně předcházejícího momentu vědomí – aniž by během těchto momentů docházelo k objevování se i jiných jevů nebo objektů. Tato relativní homogenita mentálního kontinua, kdy každý moment vědomí vyvolává předcházející moment vědomí, vytváří takový zkušenostní pocit, že vědomí vnímá sebe samo.

V takovémto stavu je definující vlastností vědomí, upamatovávající si sebe sama, nejprve pocit *jasnosti*. Dále také pocit implicitní zářivosti, schopné manifestovat se všemi možnými jevy, dále kvalita *poznávací* nebo také znalost běhu událostí. Po dosažení *šamaty* dospíváme zaměřením pozornosti na ryzí jasnost a ryzí schopnost poznávání k určujícím vlastnostem vědomí samotného, v protikladu k vlastnostem jiných *objektů* vědomí.

Využití ne-ideace jako objektu při praxi šamaty

Pokud je naším hlavním záměrem pro dosažení *šamaty* zjištění povahy vědomí, můžeme si položit otázku, zda by nebylo možné zvolit přímější strategii – bez toho, abychom se na mentální úrovni zabývali mentálním obrazem nebo jinými objekty. Mnoho buddhistických kontemplativců se ve skutečnosti trénovalo v alternativní technice kultivace nekonceptuální pozornosti hned od počátku. Nezaměřovali tedy pozornost na žádný jiný objekt, jako třeba na mentální obraz. V této metodě jsou oči ponechány otevřené a hledí prázdně do prostoru před námi. Podle buddhistické psychologie je tento prostor typem formy, která je přístupná mentální, ale ne senzorické percepci (Hopkins, 1983, s. 233). Na mentální úrovni úplně přerušujeme všechny vzpomínky na minulost, budoucnost a přítomnost. Tím, že mysl ponecháváme bez myšlenek, umožňujeme jí zůstat jako obloha bez mraků, prázdná, čistá a postupně nenáchylná k uchopování jakýchkoliv objektů.

V této technice, podobně jako ve všech ostatních technikách vedoucích k dosažení *šamaty,* dochází ke kultivaci stability pozornosti a živosti metodou mindfulness a introspekcí. Zde je objektem mindfulness pouhá absence myšlení. Pomocí introspekce monitorujeme, zda se mysl nedostala pod vliv vzrušení nebo ochab-

losti. Tsongkhapa důrazně poukazuje na to, že když následujeme tuto metodu, je nutné *ujistit se* o absenci myšlení jako meditačním objektu, ne ponechat mysl prázdnou. Předpokládám, že jeho zájmem je zde zajistit, aby meditátor mentálně neodplynul do mlhavého transu, ale uchovával si během výcviku aktivně inteligenci. Tímto způsobem postupujeme skrz devět stavů pozornosti, vysvětlených výše v textu. Nakonec je dosaženo *šamaty* a podobně jako v předchozí metodě je charakterizována radostí, jasem a nekonceptualitou.[10]

Buddhističtí kontemplativci se táží, jestli tento nekoncepční stav *šamaty* skutečně přesahuje všechny konceptuální rámce a změny a jestli pouhé potlačení myšlení je dostatečné pro vstup do totálně nekoncepčního stavu pozornosti. Význačný tibetský buddhistický kontemplativec Karma Chagmé (1612–1678) shrnul většinový názor vyskytující se v tibetské tradici následovně: přestože tento stav může být jednoduše zaměněn za konceptuálně nestrukturovanou pozornost, není beze změny následkem myšlení. Je tomu tak proto, že stále udržujeme koncepční smysl, že naše pozornost je udržována v rámci absence konceptualizace (Karma Chagmé, 1998, s. 82).

Umístění mysli v jejím přirozeném stavu

Na výše zmíněném stavu nekoncepčnosti je něco umělého, protože během výcviku, který k tomuto stavu vede, je mysl artificiálně vzdálena jevům a myšlení je potlačeno. Vědomí, u kterého pociťujeme jeho charakteristické prvky radost, jasnost a nekoncepčnost, je ve stavu konceptuální izolace od běžně probíhajícího konceptuálního procesu i od množství jevů, kterými se běžně zabývá. Můžeme si tedy položit následující otázku: „Nebylo by možné identifikovat přirozenou charakteristiku vědomí *uprostřed aktivity mysli, bez potlačení myšlení*?“ Vědomí je přece zjevně přítomno a aktivní, přestože myšlenky povstávají, takže v principu není žádný důvod, proč by nemohlo být identifikováno.

Pro tento argument byla v rámci indotibetské buddhistické tradice (Dalai Lama, Berzin, 1997, s. 37–142; Karma Chagmé, 1998, s. 80) vyvinuta a vyučována technika „umístění mysli v jejím přirozenému stavu“. Tato metoda, podobně jako všechny ostatní techniky dosažení *šamaty*, zahrnuje osvobození mysli od vzrušení, takže naše pozornost není nahodile unášena pryč mentálními nebo senzorickými podněty. Tato metoda je výjimečná tím, že pozornost není fixována na žádný objekt. Zde hledíme plynule do prostoru nacházejícího se před námi, ale bez vizuálního zaměřování se na cokoliv. Na mentální úrovni přivádíme pozornost do domény mysli a kdykoliv pozorujeme jakýkoliv typ mentální aktivity – ať je to myšlenka, obraz, pocit, touha atd. – jednoduše ji zaregistrujeme, aniž bychom ji konceptuálně klasifikovali a snažili se ji potlačit nebo udržet. Tím, že necháme mysl volně plynout, můžeme sledovat všechny druhy mentální aktivity, jak povstávají a probíhají svým vlastním tempem, bez jakékoliv intervence. Umístěním pozornosti do přítomnosti tato nemůže prodlévat v myšlenkách na minulost nebo na budoucnost ani setrvávat u jednoho objektu v přítomnosti.

Za běžných okolností, když se objeví myšlenky, se konceptuálně zabýváme *referenty* neboli záměrnými objekty těchto myšlenek. V této praxi se zabýváme myšlenkami samotnými, aniž bychom je soudili nebo hodnotili. Samotné jádro této praxe spočívá v umožnění našemu vědomí, aby zůstalo ve svém „přirozeném stavu“, živé a tekuté a nebylo pohlcováno fluktuujícími emocemi a habituálními myšlenkovými vzorci.

Při provádění této praxe střídavě sledujeme vědomí zapojující se do této meditace a uvolňujeme naši pozornost a tak stále dokola. Takováto technika je považována za účinný prostředek k odstranění ochablosti. Indický buddhistický kontemplativec z osmého století Padmasambhava (1998) popsal tuto techniku následovně:

Aniž bychom měli na co meditovat a bez jakéhokoliv úmyslu a beze změny, umísťujeme naši pozornost jednoduše a bez vychylování se ve svém přirozeném stavu, ve své přirozené tekutosti, ve svém přirozeném charakteru, tak jak je. Zůstáváme v jasnosti a uvolníme mysl tak, že je volná a svobodná. Střídáme mezi pozorováním, kdo se soustředí dovnitř a kdo provádí uvolňování. Pokud je to mysl, zeptáme se: „Co je tím samotným agentem, který uvolňuje mysl a soustředí mysl?“ Soustavně se pozorujeme a pak znovu uvolňujeme. Takovýmto způsobem povstane jemná stabilita a může se nám dokonce podařit identifikovat pozornost (s. 106).

Výsledkem takovéto praxe je podle Padmasambhavy to, že dosáhneme bezchybné *šamaty*, takže ať je pozornost zaměřena kamkoliv, je přítomna bez pohnutí, nerozptylována kolemjdoucími myšlenkami, živě jasná, nesvedena ochablostí, letargií nebo zamlžeností. Takovýmto způsobem

může být dosaženo také ryzí jasnosti a schopnosti vědění (knowing) vědomí.

Přidružené vedlejší efekty dosažení šamaty

Kromě různých cenných hlavních efektů dosažení *šamaty*, které byly zmíněny dříve, hovoří buddhističtí kontemplativci o množství vedlejších efektů. V důsledku meditace dochází k menšímu počtu výskytu omezujících emočních stavů, jako jsou agrese a toužení, a doba jejich trvání se zkracuje. Přesto, že dojde k povstání negativních mentálních procesů, nejsme jim již vydáni na pospas a naše mysl zůstává klidná a bez vášní. Navíc následkem umístění mysli v jejím přirozeném stavu zakoušíme nekonceptuální dojem, že naší mysli nemůže nic uškodit, bez ohledu na to, zdali tok myšlenek polevil, nebo ne. V čase mezi meditačními sezeními, kdy se věnujeme běžným denním aktivitám, zakoušíme zvýšenou živost pozornosti. Zdá se, že i náš spánek jako by byl naplněn mimořádnou koncentrací a náš snový život nabývá zvláštního významu. Tato prohlášení jsou psychologicky i fyziologicky významná a sama se nabízejí vědeckému zkoumání s cílem lepšího porozumění tomu, o co v „živosti pozornosti" a v dalších průvodních posunech ve vědomí během spánku a snění jde.

Buddhistická tradice také tvrdí, že pokud jsme dosáhli *šamaty*, je snadné vyvinout různé formy extrasenzorické percepce a paranormálních schopností. Mezi tyto patří vnímání mysli ostatních, vybavování si minulých životů, procházení hmotnými objekty, chůze po vodě, zmnohonásobování vlastní formy a další. Pro inteligentního člověka, vychovaného v prostředí moderního Západu, může být první reakcí na takováto prohlášení jejich okamžité zavržení. Já osobně nevím, jestli některá z takovýchto tvrzení jsou platná, či ne. Připadá mi ale podstatné, že mnoho buddhistických kontemplativců, činících takováto prohlášení, prošlo rigorózním a dlouhodobým výcvikem pozornosti, který je na Západě zatím nevyvinutý nebo dlouho zapomenutý. Jednoduše řečeno, kontemplativci prováděli experimenty s vědomím, které jsou moderní vědě neznámé. Z tohoto důvodu odmítnout takováto prohlášení bez jakéhokoliv pokusu podrobit je empirickým testům je nevědecký, naprosto dogmatický přístup. Na druhou stranu přijetí takovýchto tvrzení bez jakéhokoliv pokusu vystavit je empirickému testování je také nevědecké a dogmatické.

Zprávy o extrasenzorických percepcích a paranormálních dovednostech jsou v rámci buddhistické tradice velice běžné, aniž by se dostávaly do konfliktu s nějakými teoretickými principy odmítajícími takovou možnost. Navíc je k jejich dosažení vyučována a praktikována řada metod. Vzpomeňme si na dříve citovanou větu Buddhy: „Všem jevům předchází mysl." To je následováno stejně provokativním tvrzením, že „přivedením mysli pod kontrolu jsou všechny věci přivedeny pod kontrolu".[11] Moderní věda zjevně zaujala zcela opačné stanovisko: když jsou prostředí a tělo a zvláště pak mozek přivedeny pod kontrolu, je pod kontrolu přivedena i mysl. Aby byl tedy naplněn pocit komfortu, dobré existence a svobody od utrpení a strachu, vymyslel moderní Západ techniky, jak kontrolovat prostředí a udržovat dobrou fyzickou kondici. Vyprodukoval ohromující spektrum léků pro ovlivnění mysli, umožňujících lidem relaxaci, mentální nabuzení a pohotovost, spánek, úlevu od strachu, překonání deprese, potlačování poruch pozornosti, zlepšení paměti, zážitek euforie, požehnání nebo dokonce i přidružené mystické stavy vědomí.

Zatímco moderní západní přístup pozoruhodně podporuje ty, kdo vytvářejí, prodávají a distribuují výše uvedené typy technologií a léků, zároveň velice oslabuje jednotlivce. Na druhou stranu buddhistický přístup poskytuje velice málo možností pro rigorózní, dlouhotrvající extrospektivní výzkum fyzikálních procesů a vývoj technologií. Za existence současného setkání starobylé buddhistické tradice a moderní vědy, nemajícího precedens, neexistuje důvod, abychom byli nuceni zvolit si jeden přístup na úkor druhého – otázka, na který přístup klademe větší důraz, je spíše věcí osobních inklinací.

Konečným cílem dosažení *šamaty* není jednoduše uvědomit si primární povahu vědomí nebo dosáhnout výjimečných mentálních sil. Spíše jde na úrovni zkušenosti o realizaci konečné povahy vědomí, prosté všech konceptuálních rámců a strukturovanosti, přesahující dokonce i koncepty existence a neexistence. Takováto primordiální pozornost, známá v buddhistické tradici jako „přirozenost Buddhy", je považována za naši základní podstatu a je nevyčerpatelnou studnicí intuitivní moudrosti, soucitu a síly. Pro výjimečné jedince může být dříve popsaná metoda umístění mysli ve svém přirozeném stavu pro získání takovéto realizace dostateč-

nou. Pro většinu lidí ale je další výcvik mimo rámec *šamaty* nezbytný, ale to bychom se dostali mimo rámec tohoto článku.[12]

Prolegomena budoucí kontemplativní vědě

Na konci devatenáctého století bylo mnoho fyziků naprosto přesvědčeno, že v jejich oboru již nemůže dojít k žádným novým velkým objevům – jejich chápání fyzikálního světa bylo vzhledem ke všem podstatným okolnostem úplné. Jeden z mála zbývajících problémů k vyřešení, známý jako „ultrafialová katastrofa", měl co do činění s nekompatibilitou vzorců entropie/energie, odvozených od klasické termodynamiky. Vyřešení tohoto problému přišlo od Maxe Plancka, který tím položil základy moderní kvantové teorii, která otřásla samotnými základy světa fyziky.[13]

Přestože není jistě srovnatelné, že by kognitivní vědy aspirovaly na formulaci konečné teorie mozku a mysli – spíše naopak! – řada odborníků tohoto vědního oboru dospěla bez náznaku pochyb k závěru, že vědomí je výlučným produktem mozku a že tedy nemá žádnou kauzální účinnost mimo mozek. Skutečnost, že moderní vědě se nepodařilo identifikovat povahu nebo původ vědomí a že je daleko i od identifikace mozkových korelátů vědomí, žádným způsobem nesnižuje jistotu těch, kteří udržují materialistický výklad mysli. Mám velké podezření, že až empirické znalosti povahy a potenciálu vědomí nahradí současné metafyzické předpoklady, může „problém vědomí" sehrát v historii vědy roli, srovnatelnou s ultrafialovou katastrofou.

Věřím, že nejefektivnějším způsobem k dosažení potřebných znalostí je společná spolupráce mezi profesionálními kognitivními vědci a profesionálními kontemplativci za využití jejich kombinovaných extrospektivních a introspektivních dovedností k rozluštění velké záhady vědomí. To může zahrnovat mimo jiné také longitudinální studie *šamaty* lidmi oddanými tomuto výcviku se stejným zapálením, jaké bylo vidět u vědců a inženýrů u projektu Manhattan. Úspěšné dokončení těchto snah o využití atomové a nukleární energie změnilo tvář moderního světa. Úspěšné dokončení projektu *Šamata* by mohlo mít podobný efekt. A pokud by bylo takovéto snažení motivováno altruistickými cíli podporovanými buddhismem a dalšími velkými světovými kontemplativními tradicemi, důsledky pro lidstvo by mohly být celoplošně prospěšné.

Vysvětlivky:

1. *Ratnameghasutra*, citováno z Šántidévy (1961), str. 68. Tato pasáž se nachází v anglickém překladu díla Šántidévy (1981), s. 121. Podobný příklad se nachází u Buddhy v počátečním verši v *The Dhammapada*: „Všechny jevy předchází mysl, všechny jevy jsou vytvářeny myslí a tyto jevy jsou v mysli také obsaženy" (1989, kap. 1, v. 1). Všechny překlady z Pálí, sanskrtu a tibetštiny do angličtiny v tomto článku pochází od Wallace.
2. Wallace (1998), s. 168. Mentální proces je označován za *záměrný*, ne protože člověk má intenci, aby se odehrál, ale protože se tento mentální proces vztahuje ke svým poznávacím (kognitivním) objektům nebo subjektům.
3. Nutkavá touha je mentální utrpení, která svou samotnou povahou přisuzuje svému objektu kvalitu přitažlivosti a touží po něm. Překrucuje poznávání tohoto objektu, jelikož připoutaností zveličuje jeho obdivuhodné kvality a vytěsňuje jeho kvality nežádoucí. Viz Guenther a Kawamura (1975), s. 96; Rabten (1979), s. 74–75.
4. Vasubandhu, 1991, II, s. 474; Jamgön Kongtrul Lodrö Tayé (1995), s. 168–169.
5. Pro detailní výčet nezkoumavého poznávání viz Lati Rinbochay (1981), s. 92–110.
6. Přeložil jsem konečnou prezentaci Tsongkhapy kultivace šamaty ve Wallace (1998).
7. The above analogy is found in the section entitled 'The reasons why it is necessary to cultivate both'.
8. Technika zaměření pozornosti na oblázek nebo tyčku se nachází v kapitole nazvané „Instrukce ke klidu s pokyny" v Padmasambhavovi (1998). Tsongkhapa nabádá k zaměřování pozornosti na obraz Buddhy v kapitole nazvané „Představení skutečných meditativních objektů" ve Wallace (1998). Pro jasnější diskusi o technice zaměřování pozornosti na obraz Buddhy u současných tibetských kontemplujících, viz Lamrimpa (1995).
9. Inteligence je definována jako mentální proces, mající unikátní funkci odlišování specifických atributů nebo chyb a zásluh objektů, které jsou udržovány mindfulness – viz Rabten (1979), s. 63.
10. Toto téma je diskutováno v části nazvané „Identifikace vůle a prostředky k pozastavení ochablosti a vzrušení" ve Wallace (1998).
11. Jasná diskuse této techniky se nachází v části označené jako „Kultivace pozornosti" – v Karma Chagmé (1998).
12. *Ratnameghasutra*, citováno v Šántidéva (1961), s. 68.
13. Diskuse o takovýchto technikách k realizaci primordiální povahy pozornosti, viz Karma Chagmé (1998), kap. 4–6 a Padmasambhava (1998), s. 114–140.
14. Fascinující výčet tohoto problému a jeho radikální řešení viz Whittaker (1954), kap. 3.

LITERATURA

DALAI LAMA: Transcendent Wisdom: A Teaching on the Wisdom Section of Shantideva's Guide to the Bodhisattva Way of Life, trans., ed., and annot. B. Alan Wallace (Ithaca: Snow Lion), 1994.

DALAI LAMA, BERZIN, A.: The Gelug/Kagyü Tradition of Mahamudra (Ithaca: Snow Lion), 1997.
THE DHAMMAPADA: Ed. Nikunja Vihari Banerjee (New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers), 1989.
GUENTHER, H. V., KAWAMURA, L. S.: Mind in Buddhist Psychology (Emeryville: Dharma), 1975.
HOPKINS, J.: Meditation on Emptiness (London: Wisdom), 1983.
JAMES, W.: The Principles of Psychology (New York: Dover), 1890/1950.
JAMGÖN KONGTRUL LODRÖ TAYÉ: Myriad Worlds: Buddhist Cosmology in Abhidharma, Kalacakra, and Dzogchen, trans. & ed. by International Translation Committee (Ithaca: Snow Lion), 1995.
KARMA CHAGMÉ: A Spacious Path to Freedom: Practical Instructions on the Union of Mahamudra and Atiyoga, comm. Gyatrul Rinpoche, trans. B. Alan Wallace (Ithaca: Snow Lion), 1998.
LAMRIMPA, G.: Calming the Mind: Tibetan Buddhist Teachings on the Cultivation of Meditative Quiescence, trans. B. Alan Wallace (Ithaca: Snow Lion), 1995.
LATI RINBOCHAY: Mind in Tibetan Buddhism, trans. and ed. Elizabeth Napper (Valois: Gabriel/Snow Lion), 1981.
PADMASAMBHAVA: Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos, comm. Gyaltrul Rinpoche, trans. B. Alan Wallace (Boston, MA: Wisdom), 1998.
POSNER, M. I.: Chronometric Exploration of Mind (Lawrence Erlbaum Associates), 1978.
RABTEN, G.: The Mind and Its Functions, trans. Stephen Batchelor (Mt. Pèlerin: Tharpa Choeling), 1979.
SANTIDEVA: Siksa-samuccaya, ed. P.D. Vaidya (Darbhanga: Mithila Institute), 1961.
SANTIDEVA: Siksa-samuccaya: A Compendium of Buddhist Doctrine, trans. from the Sanskrit by Cecil Bendall and W.H.D. Rouse (Delhi: Motilal Banarsidass), 1971.
SANTIDEVA: A Guide to the Bodhisattva Way of Life, trans. Vesna A. Wallace and B. Alan Wallace (Ithaca: Snow Lion), 1997.
VASUBANDHU: Abhidharma Kosabhasyam, French trans. Louis de La Vallée Poussin, English trans. Leo M. Pruden (Berkeley, CA: Asian Humanities Press), 1991.
WALLACE, B. A.: Tibetan Buddhism From the Ground Up, with Steven Wilhelm (Boston, MA: Wisdom), 1993. –
WALLACE, B. A.: Choosing Reality: A Buddhist View of Physics and the Mind (Ithaca: Snow Lion), 1996.
WALLACE, B. A.: The Bridge of Quiescence: Experiencing Tibetan Buddhist Meditation (Chicago, IL: Open Court), 1998.
WHITTAKER, E. T.: A History of the Theories of Aether and Electricity, Modern Theories 1900–1926 (New York: Philosophical Library), 1954.

B. Allan Wallace