

RLB Světová náboženství



# Buddhismus a meditace

Mgr. Sílvie KOTHEROVÁ

© 2014 Sílvia Kotherová  
Katedra náboženství  
Univerzita Jana Evangelisty Pavla  
v Bratislavě

# Čtyři vznešené pravdy (*arija sačča*)



- 1) život/existence je strast – (pál. *dukkha*, san. *duhkha*)
- Jakékoliv uspokojení v životě je jen dočasné a nepodstatné. Lpění na něm zaručuje opakované zklamání, nespokojenost.
- 2) příčinou strasti (*dukkha-samudaja*) je žádostivost/touha/žízeň (san. *tršna*, pál. *tantha*)
- Člověk usiluje o příjemné zkušenosti a zážitky, hlavním problémem je to, že za zdroj uspokojení pokládá vnější zdroje-jiné bytosti, majetek atd. Tato touha po tom, co je člověku libé je chtíč *káma* – touha na úrovni smyslů, touha po bytí (*bhava*) a nebytí (*vibhava*).

## Čtyři vznešené pravdy (*arija sačča*)



- 3) k zániku strasti (*dukkha-niródha*) vede potlačení, vymícení žádostivosti.
- Tím dojde k přerušení lpění na samsárových formách života. Jedinec pak obrací svou pozornost k očištění své mysli od zbytků žádostivosti. Poté co očistí mysl, dochází plného osvobození (*vimutti*), dojde k přerušení podmíněného řetězce vznikání a dosažení nibbány.
- 4) praktická metoda jak se očistit od žádostivosti pomocí osmidílné stezky (san.*arjáštáňgamárga*, pál. *arijatthangikamagga*)- vede k odstranění příčin žádostivosti.

# Osmidílná vznešená stezka

(san. *arjáštángamárġa*, pál. *arijatthagikamagga*)

- Výsledkem znalosti praktik soudobých metod jógických škol.
- Buddhova formulace později ovlivnila i jiné jógické směry- viz. Pataňdžaliho osmidílná jóga (aštánga joga).

# ARJÁŠTÁNGAMÁRGA

Rozdělení	Stupeň osmidílné stezky
Moudrost (san. <i>pradžňá</i> , pál. <i>pañňá</i> )	<b>Správný náhled, názor</b> (san. <i>sanjadršti</i> , pál. <i>sammáditthi</i> )
	<b>Správný záměr, rozhodování</b> (san. <i>sanjaksankalpa</i> , pál. <i>sammásankappa</i> )
Etické vedení, mravnost (san. <i>šíla</i> , pál. <i>síla</i> )	<b>Správná mluva, řeč</b> (san. <i>sanjagváč</i> , pál. <i>sammáváča</i> )
	<b>Správné konání, chování</b> (san. <i>sanjakkarmánta</i> , pál. <i>sammákammanta</i> )
	<b>Správné žití</b> (san. <i>sanjagádžíva</i> , pál. <i>sammádžíva</i> )
Koncentrace, kontemplace ( <i>samádhi</i> )	<b>Správné úsilí, snažení</b> (san. <i>sanjagvjájáma</i> , pál. <i>sammávájáma</i> )
	<b>Správné uvědomění, bdělost</b> (san. <i>sanjaksmr̥ti</i> , pál. <i>sammásati</i> )
	<b>Správné soustředění</b> (san. <i>sanjaksamádhi</i> , pál. <i>sammásamádhi</i> )



Right Meditation

Right Understanding

Right Motivation

Right Mindfulness

Right Speech

Right Effort

Right Action

Right Livelihood

# 1) SPRÁVNÝ NÁHLED, NÁZOR

---

- ❖ *Théraváda*: pochopení 4 vznešených pravd a bezpodstatnosti.
- ❖ *Všeobecně*: každou jednotlivost samsárového dění je potřeba nazírat pod zorným úhlem konečného osvobození, vyhnout se kladnému a zápornému posuzování z hlediska osobního uspokojení.

# 1) SPRÁVNÝ NÁHLED, NÁZOR

---

## ❖ Porozumění na třech úrovních:

- 1. zákon karmy (řeč, tělo, mysl).
- 2. pomíjivost a bezpodstatnost jevů.
- 3. strastnost a podmíněný řetězec všech jevů  
(rozpor příčina strasti touha x nevědomost).



## 2) SPRÁVNÝ ZÁMĚR, ROZHODOVÁNÍ

---

- × *Théraváda*: vůle ke kajícínosti a odříkání, přátelská blahosklonnost a laskavost vůči všem bytostem. Obnáší zřeknutí se světa, laskavost a dobrou vůli a také neublížování (*ahinsá*).
- × *Všeobecně*: umožňuje rozpoznat pravou povahu situace, správný a špatný záměr.

### 3) SPRÁVNÁ MLUVA, ŘEČ

---

- ❖ *Théraváda*: nelhat, neklevetit, neblábolit.
- ❖ *Všeobecně*: tedy nelhat, neklevetit, nemluvit hrubě, sprostě atd.

## 4) SPRÁVNÉ KONÁNÍ, CHOVÁNÍ

---

- × *Théraváda*: zachovávat řeholi, stanovené předpisy a záповědi.
- × *Mahájána*: zdržet se všeho, co přináší karmické plody (*phala*).
- × *Všeobecně*: nezabíjet, nekrást a neprostopášnit/u mnicha absolutní sexuální zdrženlivost.

## 5) SPRÁVNÉ ŽITÍ

---

- × *Théraváda*: svým chováním a jednáním neškodit ostatním bytostem, např. nebýt voják, lovec, hospodský, prodavač drog, atd.
- × *Všeobecně*: získávání obživy je podrobena pravidlům správné mluvy a správného konání.

## 6) SPRÁVNÉ ÚSILÍ, SNAŽENÍ

- ✘ *Théraváda*: snaha o rozvoj dobrého a potlačení zlého v sobě (zohlednění karmy).
- ✘ *Mahájána*: zbavit se všech tužeb a lpění.
- ✘ *Všeobecně*: Cílevědomá snaha, jež usiluje o potlačení neblahých a podporu blahých věcí a jevů.
- ✘ zvládnutí čtyř hnutí v mysli:
  - a) *vyhnout se vzniku nežádoucích hnutí v mysli.*
  - b) *vymícení nežádoucích hnutí, která už vznikla.*
  - c) *rozvinout žádoucí stavy mysli.*
  - d) *podržet a posílit žádoucí stavy mysli, které již vznikly.*

## 7) SPRÁVNÉ UVĚDOMĚNÍ, BDĚLOST

---

- ✘ *Théraváda*: introspektivně si uvědomuje všechno své bytí a žití, své chování i konání, své tělesné i duševní stavy.
- ✘ *Všeobecně*: bdění nad vlastní myslí, rozvinutí schopnosti sebezpozorování, používáno také při meditačních vnorech.
- ✘ Metodika je rozpracována v *Satipattháně suttě*.

# SAMMÁSATI

- ◎ **Kontemplace těla (kája-anupassaná)**
- ❑ Pozorování nádechu, výdechu.
- ❑ Nad pozicemi těla - meditace v sedě, v chůzi atd.
- ❑ Pozorování pohybů těla.
- ❑ Pozornost vůči tělesné odpudivosti (vlasy, chlupy, šlachy, kosti atd.).
- ❑ Sledování prvků z nichž je tělo složeno (voda, oheň, vítr, země) jako je dýchání, sledování pevných, plynných a tekutých látek v těle.
- ❑ Kontemplace nad 32 tělesnými částmi.
- ❑ Kontemplace nad rozkládající se mrtvolou.





# SAMMÁSATI

- ◎ **Kontemplace pocitování** (*védaná-anupassaná*)
  - koncentrace na tělesné a duševní pocity a jejich rozlišování, zda jsou příjemné, nepříjemné či neutrální.
- ◎ **Kontemplace nad stavy mysli** (*čitta-anupassaná*)
  - koncentrace na tělesné a duševní pocity a jejich rozlišování, zda jsou příjemné, nepříjemné či neutrální.
- ◎ **Kontemplace mentálních jevů** (*dhammá-anupassaná*)
  - pozorování zda daný stav mysli je překážkou nebo naopak pokrokem na cestě k osvobození. Pozorování 5 překážek: smyslná touha, zlovůle, lenivost, neklid, pochybovačnost.
  - sledování pěti skandh.
  - sledování šesti smyslových oblastí.
  - sledování sedmi členů probuzení.
  - kontemplace nad 4 ušlechtilými pravdami

# *Meditační předměty a temperament*

- Ustanoveno 6 základních typů temperamentu:
- Ten, komu dominuje:
  - *smyslová žádostivost a chamtivost* (10 druhů znečištění)
  - *hněv a nenávisť* (4 vznešené stavy, barevné kasiny)
  - *pomýlenost či nevědomost* (dech)
  - *víra a oddanost* (prvních 6 předmětů desatera přemítání)
  - *inteligence* (odpudivost stravy, rozjímaní nad smrtí)
  - *spekulativní charakter* (dech)
  
- Kasiny a arúpa objekty jsou vhodné pro všechny typy

## 8) SPRÁVNÉ SOUSTŘEDĚNÍ

---

- ❖ *Théraváda*: soustředění, které vrcholí ve čtyřech stupních meditace.
- ❖ *Všeobecně*: vlastní meditační technika, obsahuje čtyři stupně meditace (san. *dhjána*, pál. *džána*).

# *rúpa džhánny:*

- ❖ soustředění se na meditační předmět + pojmové uchopení, doprovázeno radostí *píti* a zážitkem štěstí *sukha*.
- ❖ prosté nazírání meditačního předmětu.
- ❖ zklidnění mysli, pocit blaženosti beze všech rozptylujících myšlenek.
- ❖ duševní rovnováha a stav čistého sebeuvědomění; blaho, neblaho, radost, smutek se stávají prázdnými pojmy bez významu, neboť jevy, které označují již neexistují.



# arúpa džhánny

(abstraktní vnory)



- ❖ nekonečnost prostoru
- ❖ nekonečnost vědomí
- ❖ zážitek nikoli-ničeho
- ❖ ani uvědomování ani neuvědomování



# Oblíbené meditační techniky

- ◉ Ánápána smrti: pozornost upřena na dýchání, „vědomé dýchání“ (samádhi i vipassaná)
- ◉ Brahmavihára: „vznešený příbytek“, čtyři stavy mysli (mentální formace), jejichž rozvíjení je velmi doporučováno :
- ◉ mettá- nepodmíněná a nesobecká milující laskavost
- ◉ karuná - soucit ke všem bytostem bez rozdílu a úsilí být užitečný sám sobě i ostatním
- ◉ muditá - chápavá nesobecká radost
- ◉ upekkhá - vyrovnanost, klidná mysl

