

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA PSYCHOSOCIÁLNÍCH VĚD A ETIKY

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Satiterapie
(Satitherapy)

VEDOUCÍ PRÁCE: Prof. PhDr. Beáta Krahulcová, CSc.

DIPLOMANT: Zbyněk Kolečák

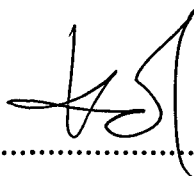
2006

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že magisterskou práci s názvem „Satiterapie“ jsem vypracoval samostatně, s použitím uvedených bibliografických pramenů a dalších v textu označených nepublikovaných informací získaných nejčastěji v osobních rozhovorech.

Souhlasím s presenčním zpřístupněním v učebně HTF.

V Praze dne 31. března 2006



.....
Zbyněk Kolečák, 6. ročník HTF UK

PODĚKOVÁNÍ

Chtěl bych poděkovat všem lidem, kteří mě v úsilí napsat práci podpořili.

Děkuji paní profesorce Beátě Krahulcové za vedení práce, za její laskavost a humor, a zejména za respekt, který má ke studentům.

Děkuji mamince, Janče a Heleně, bez jejichž lidské podpory bych práci zřejmě asi nenapsal.

ANOTACE

Ve své práci se věnuji satiterapii, psychoterapii která kombinuje přístup západní psychoterapie ke klientovi a abhidhammické principy, vycházející z Buddhova učení.

V první kapitole vymezuji téma a obsah práce. Přihlédnuto je též k tvůrci satiterapie Mirko Frýbovi.

Druhá kapitola tvoří vlastní jádro práce. Seznamuji zde čtenáře se základními koncepcemi abhidhammy a satiterapie.

Třetí kapitola je vyhodnocením analýzy satiterapie.

ANNOTATION

My work deals with the satithery – a psychotherapy in which western psychotherapy and abhidhammic principles (based on Buddha's teaching) are combined.

In the first chapter I define the central theme and the content of my work. I also take account of Mirko Frýba – the original craetor of satithery.

The second chapter comprise the factual core of my work. In this part some basic conceptions of abhidhamma and satithery are given.

The third chapter contains the evaluation of the satithery analysis.

OBSAH

Úvod.....	8
1 Teoretické a historické vymezení satiterapie.....	9
1.1 Definice satiterapie.....	9
1.2 Historie satiterapie.....	9
1.3 O autorovi satiterapie.....	11
2 Analýza satiterapie.....	16
2.1 Cíl, metody a metodika práce, přehled primární literatury.....	16
2.2 Buddhismus.....	21
2.2.1 Přístupy ke studiu buddhismu.....	21
2.2.2 Abhidhamma-Pitaka v kontextu české buddhologie.....	26
2.2.3 Mirko Frýba na pozadí české buddhologie.....	28
2.2.4 Definice buddhismu.....	32
2.2.5 Buddhovo učení.....	33
2.2.6 Historie buddhismu.....	37
2.3 Analýza systému abhidhamma.....	39
2.3.1 Základní koncepce abhidhammy.....	40
2.3.2 Základní matice abhidhammy.....	42
2.3.2.1 Čtyři podklady všímavosti (sati[u]patthána)....	44
2.3.2.2 Matice jasného vědění (sati-sampadžaňňa).....	45
2.3.2.3 Závislé vznikání (paticčha-samuppáda).....	47
2.3.3 Abhidhammická koncepce osobnosti.....	50

2.3.4 Abhidhammická koncepce patologie.....	54
2.4 Kvalitativní analýza satiterapie v ČR.....	56
2.4.1 Principy satiterapie.....	59
2.4.2 Průzkum psychotopu.....	69
2.4.3 Satiterapeutická etiologie patologie a koncepce zdraví.....	71
3 Závěry analýzy.....	72
Závěr.....	79
Seznam literatury.....	81

ÚVOD

Ve své diplomové práci se zabývám psychoterapií na podkladě Buddhovy abhidhammy – satiterapií.

Práce je rozdělena do čtyř kapitol. V první kapitole se věnuji základnímu vymezení a historii satiterapie, taktéž jejímu tvůrci Mirko Frýbovi.

Druhá kapitola je členěna do čtyř podkapitol. V první podkapitole představuji základní koncepci práce, metody práce a přehled primární literatury.

Druhá podkapitola seznamuje čtenáře s buddhismem a jeho hlavními koncepcemi, zabývám se zde kontextem studia abhidhammy v české buddhologii. V rámci tohoto tématu se věnuji Mirko Frýbovi.

Třetí podkapitola je zpracováním tématu abhidhammy v pojetí Mirka Frýby. Zde předkládám základní principy a kognitivní matice abhidhammy, představuji abhidhammickou koncepci osobnosti a patologie.

Čtvrtá podkapitola je kombinací analýzy satiterapie z textových zdrojů a strukturovaného rozhovoru s přední výcvikovou satiterapeutkou Veronikou Nevolovou. Zde se zabývám základními principy satiterapie a jejich užití v terapii.

V třetí kapitole vyhodnocuji výsledky analýzy. Celkový závěr práce obsahuje čtvrtá kapitola.

1 Teoretické a historické vymezení satiterapie

1.1 Definice satiterapie

Satiterapie je integrativní psychoterapeutický směr, který vychází z principů Buddhova učení, které bylo systematizováno v etické psychologii *abhidhamma*, která je „nejstarší formulací eticko-psychologických paradigmat, používaných v tradičních buddhistických metodách psychohygieny, léčby a tréninku mysli.“ (Frýba 2002, s.1) Satiterapie pracuje s abhidhammickým konceptem všímavosti, který pacienta vede k všímání si skutečně probíhajících procesů a za účelem psychoterapeutické změny integruje abhidhammická paradigmata a postupy západní psychoterapie, jako je Gendlinův fokusing a techniky Morenova psychodramatu. V kontextu psychoterapie se řadí mezi integrativní směry humanistické psychoterapie, zejména k pojetí definované C.R. Rogersem a jeho na osobu zaměřeným přístupem. (tamtéž)

1.2 Historie satiterapie

Vznik *satiterapie* je kladen do sedmdesátých let. Frýba (1996, s. 184-187) považuje za vlastní počátek výcviku *satiterapie* postgraduální kurzy *terapie vhledu*, které prováděl v sedmdesátých letech ve Švýcarsku pod německým názvem *Einsichtstherapie*. Teprve později - po roce 1975 - byla *Einsichtstherapie* přejmenována na *satiterapii*. Postgraduální kurzy, které Frýba vedl v letech 1971-1975, byly určeny pro psychiatry, psychology a pedagogické pracovníky. Záštitu nad tímto programem měli Ernst Blum a Theodor Spoerri. E. Blum, který byl přímým žákem S. Freuda, byl Frýbovi výcvikovým učitelem v psychoanalýze. Tyto kurzy daly základ pro systematický výcvik v *satiterapii*, který byl v letech 1976-1983 prováděn v rámci kurzů na *Erziehungsberatung*

des Kantons Bern und Jugendpsychiatrische Poliklinik der Universität Bern opět jako výcvikové kurzy. V těchto kurzech Frýba vycvičil přes 60 psychologů a psychiatrů nejen ze Švýcarska, ale z různých koutů Evropy. (tamtéž)

Začátek sedmdesátých let jako léta vzniku satiterapie (mezi lety 1971-1975), je možno vidět kriticky. Až k roku 1975 se vztahuje Frýbův výrok „...*prožitkové proniknutí vztahu mezi poznáváním a poznávaným ... jsem si vytýčil jako cíl psychoterapeutické metody, kterou jsem chtěl po návratu do Švýcarska vyvinout... Jádrem mého plánu... bylo tedy vypracovat všeobecně použitelné metody prožitkového kotvení ve skutečnosti.*“ (Fromm; Frýba, 2001, s.31) Zdá se tedy, že satiterapie měla svoji prehistorii, dobu kdy došlo k jejímu vyřibování, která spočívala v aplikaci abhidhammických technik v klinické praxi psychoterapie a výuky v seminářích, kterou lze umístit do první poloviny sedmdesátých let, a dobu již své vlastní existence, spadající do druhé poloviny let sedmdesátých. Pro první podněty vzniku satiterapie lze jít ještě dále do minulosti a označit jimi terénní výzkum meditačních technik v Indii v letech 1966-68, pod supervizí Jiřího Hoskovce, jak to činí např. Prodaj (Prodaj, M.: 11.10.2005)

Za počátek výcviku satiterapie v ČR je Frýbou považován rok 1991. Stalo se tak uvedením kurzů Gendlinova *fokusinku* a satiterapeutické techniky *Průzkum psychotopu* v rámci seminářů na Univerzitě Karlově v Praze a Univerzitě Palackého v Olomouci. Ve stejné době kurzy psychoterapie zaměřené na tělesné prožívání a satiterapeutické techniky Frýbou vyučovány na olomouckém IPIPAPP¹. V roce 1994 byla otevřena první tříletá výcviková komunita v satiterapii. Hlavními žáky v tomto období, kteří se stali později výcvikovými učiteli satiterapie, byli Karel Hájek a Marcela Němcová. Od roku 2005 běží již pátá výcviková skupina.

¹ Institut pro integrativní psychoterapii a psychologické poradenství.

1.3 O autorovi satiterapie

Zakladatelem satiterapie je Mirko Frýba, který se jako Miroslav Frýba narodil roku 1943 v Praze. Jak sděluje v rozhovoru s Jurčovou (2004, s. 3), již od mládí projevoval zájem o jógu a meditaci. V Praze se věnuje meditaci pod vedením dr. Dušana Kafky, který působil v Unitárii, duchovním spolku věnující se křesťanské mystice a orientálním meditačním technikám. Zlomová pro něj byla pražská přednáška Ericha Fromma v roce 1966 a následný rozhovor při kterém se dověděl o buddhistickém mnichu německého původu Nyanaponikovi Thérovi, (Nyanáponika Théra, který se občanským jménem jmenoval Siegmund Feniger, platí za jednu z největších postav theravádového buddhismu 20 století. Od roku 1936 žil - mimo období internace v Indii mezi lety 1941-1946 během druhé světové války - trvale na Srí Lance.) S ním udržuje po léta přátelskou korespondenci, osobní setkání proběhlo až v roce 1971. O Nyanaponikovi se vyjadřuje Jiří Hoskovec, jako o „vynikajícím duchovním učiteli...který jako první modernímu světu zprostředkoval v plném rozsahu meditaci všímavosti a vhledu, založenou na abhidhammě.“ (Hoskovec, in Frýba 2003, s.9)

Mezitím, v roce 1967, v rámci projektu aplikace meditačních technik pro piloty nadzvukových letadel, kteří během překročení rychlosti zvuku upadali do bezvědomí, odjíždí na rok do Indie studovat užití meditačních technik. Výzkum mu superviduje Jiří Hoskovec, s kterým je během pobytu v písemném kontaktu. V indii nejprve praktikuje tantru pod vedením Svami Satyanandou Sarasvatim, posléze se v Bodh-Gaya pod vedením Srí Anagáriky Munindry věnuje buddhistické meditaci všímavosti a vhledu. Ten jej upozorňuje na význam publikací Nyanaponiky Théry, věnující se buddhistické meditaci a studiu abhidhammy. Cestou z Indie se ještě na krátký čas zastaví na Srí Lance, kde se chce setkat s Nyanáponikou. Toho však mívá, je právě v Evropě. Zpátky do Československa se vrací v srpnu 1968. Během krátkého

pobytu v právě okupovaném Československu se rozhoduje pro emigraci. Na podzim 1968 emigruje do Švýcarska, na univerzitě v Bernu dokončuje studium psychologie. Od roku 1969, ve věku 26 let, vede ve Švýcarsku pravidelné meditační kurzy. V roce 1970 absolvuje studijní pobyty v Bostonu, na Harvard Univerzitě a Drop-in Center v Burlingtonu. V roce 1971 nastupuje jako klinický psycholog na Univerzitní psychiatrické poliklinice v Bernu.

Ve stejném roce – 1971 – proběhlo kýžené setkání s Nyanaponikou Therou, který mu v osobní korespondenci sděluje, že se setkal s Erichem Frommem a Ronaldem Laingem s nimiž diskutoval o možnosti užívání meditace v psychoterapii, a „že by právě o tomto tématu chtěl mluvit též se mnou“ (Fromm, Frýba 2001, s. 15). V tomto a následujících setkáních se stává Nyanaponika Frýbovi meditačním mistrem, autoritou, s kterou konzultuje svůj pokrok v praxi meditace, stejně jako výuku meditace a implementaci buddhistických principů do psychologie.

Frýba začal zavádět buddhistické techniky do psychologie již během práce klinického psychologa, tj. od roku 1971. Ve skupinové psychoterapii toxikomanů a později i skupinové a individuální terapie běžných pacientů, byly techniky meditativního prožívání aplikovány poprvé. O rok později, na „výslovnou žádost ředitele Univerzitní psychiatrické polikliniky pana profesora Theodora Spoerriho“ (tamtéž s.19), zavádí výuku principů buddhismu do postdoktorálního psychoterapeutického výcviku psychiatrů a psychologů.

Na jaře roku 1975 získává doktorát filosofie na Univerzitě v Bernu, dává výpověď na Univerzitní psychiatrické poliklinice v Bernu a odjíždí na půl roku medítovat na Srí Lanku pod vedením Nyanaponiky s jediným cílem: dosáhnout plného probuzení. Během tohoto pobytu dosahuje stavu Nibbány (Probuzení), nikoli však probuzení plného. Po této zkušenosti se chtěl stát mnichem a pracovat na svém úplném vysvobození ze samsáry. Na radu Nyanaponiky však odjíždí zpátky do Evropy propagovat a učit buddhismus, jako i dokončit projekt integrace buddhismu do psychoterapie. Frýba ještě během pobytu na Srí

Lance koncipuje hlavní princip psychoterapie využívající buddhistickou teorii a techniky. Tím se stává paradigma prožitkového proniknutí rozdílu mezi poznáváním a poznávaným.

Ze Srí Lanky se vydává na časově neupřesněnou cestu (období podzimu roku 1975) po buddhistických zemích jihovýchodní Asie, Barmy a Thajska, taktéž navštěvuje své bývalé učitele v Indii. V Barmě se několikrát setkává s největším mistrem meditace 20 století Mahási Sayadaw, s kterým konzultuje psychologické aspekty Buddhova učení, stejně jako svůj pokrok v meditaci.

Koncem roku 1975, po návratu ze Srí Lanky, přijímá nabídku Kurta Siegfrieda a přechází do Kantonální pedagogické poradny, kde vede oddělení skupinové psychoterapie. Ve stručném výčtu je náplní Frýbovy práce v následujícím období psychoterapeutická praxe s dětmi, mladistvými a jejich rodiči; výuka na univerzitě; a výcvik psychoterapeutů. V tomtéž období se jeho aktivity v oblasti meditace a její aplikace v psychoterapii, pod záštitou Kurta Siegfrieda, rozrůstají o dva programy: meditační pondělky pro mladistvé ohrožené drogovou zkušeností, a meditační čtvrtky pro vychovatele a pedagogické pracovníky Bernského kantonu. V letech 1977 je již základní koncepce satiterapie hotova. Abhidammické techniky jsou kombinovány s Gendlinovým fokusíngem a Rogersovým na osobu zaměřeným přístupem. S oběma autory se v tomto roce osobně setkává a diskutuje problematiku tělesného prožívání jako podkladu pro terapeutickou změnu. Během konce sedmdesátých let prochází výcvikem v psychodramatu u Z.T. Morenové. Od téhož roku začíná pravidelný výcvik satiterapeutů.

Frýba opakovaně uvádí (například Fromm, Frýba 2001, s. 20), že pro zdar projektu aplikaci buddhismu do psychologie a propagaci buddhistické meditace mělo silný vliv kladné hodnocení a velká podpora, které se mu dostaly od Nyanaponiky, Fromma, Spierriho a Siegfrieda. Zajímavá souvislost, která zřejmě měla vliv na kladné přijímání Frýbovy aplikace buddhismu v psychologii, pramení ze skutečnosti, že podle Frýby používal Blum Freudovu

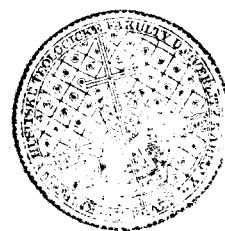
meditační techniku „volně se vznášející pozornosti“, a Spoerri, jakož i jeho výcvikový učitel Johann Heinrich Schultz, pak přímo paradigmatu abhidhammy. Frýba na skutečnost, že Freud a Jung používali ve své práci meditativní techniky odkazuje v *Principech satiterapie* (Frýba 2002, s.10). Právě souvislost vlastní zkušenosti s meditativními technikami používanými jako kompetence terapeuta, možno považovat za příčinu kladného přijetí a podpory, kterou se od výše zmíněných osob Frýbovi dostalo.

V oblasti buddhismu se v dalších letech věnoval mimo jiné rozvoji buddhismu v Dhamma Gruppe Bern, kterou založil a vedl, v té době byl též v kontaktu s Dalajlamou a jinými tibetskými mnichy. Stává se supervizorem v psychoanalýze, provádí výcvik satiterapeutů. Hostuje na různých univerzitách po celém světě - univerzity v Římě, Kostnici, Durhamu, Oxfordu, Ulmu, Curychu.

Zlomovou životní událostí se pro Frýbu stává rozvod v roce 1983, po kterém se po dva roky připravuje na Srí Lance na dráhu mnicha. V roce 1985 se však vrací do civilního života, znovu se žení, přednáší po celém světě, ale trvale žije na Srí Lance. Zde studuje abhidhammu a s manželkou provádí terénní výzkum tradičních psychoterapeutických rituálů buddhistické kultury. V roce 1989 – se souhlasem manželky, která je také buddhistka – se chce definitivně stát mnichem. Jeho stanovisko se mění po pádu komunismu ve východní Evropě. Události roku “89“ jej přiměly v dubnu roku 1990 k návratu do Československa, do kterého Frýba přijíždí vyzbrojen několika dovednostmi. Je dlouholetým meditačním mistrem, meditačně byl veden u největších autorit theravádového buddhismu 20. století Nyanaponiky Théry a Mahási Sayadó. Je tvůrcem nového a svébytného psychoterapeutického směru. Prošel výcvikem u respektovaných postav psychologie 20. století. V psychoanalýze u Freudova žáka E. Bluma, v psychoterapii zaměřené na klienta u C.R. Rogerse a v psychodramatu u J.L. Morena a Z. Morenové.

Ve Švýcarském Curychu učí na univerzitě etnopsychologii, v Československu se věnuje přednáškám o buddhismu (Praha 1990, přednáška *Buddhismus a psychologie* na Filosofické fakultě UK, podobně v na Olomoucké univerzitě), překládá stěžejní díla theravádového buddhismu do češtiny, organizuje meditační kurzy meditace všímavosti a vhledu. Stává se hlavním meditačním učitelem theravádové meditační skupiny Bodhi.

Od roku 1992 nabízí v rámci olomouckého Institutu pro integrativní psychoterapii a psychologické poradenství kurzy satiterapie, součástí kterých je i Gendlinův fokusing. V roce 1994 se otevírá první výcviková komunita satiterapie. V tomtéž roce učí na univerzitě v Olomouci vybraná paradigmatu abhidhammy. V roce 1994 přechází do Brna, zde publikuje skripta *Psychologie zvládání života*, vede stejnojmenný kurz a vyučuje jazyk *páli*². Učí metodologii psychologického výzkumu, ve které kombinuje kvalitativní a kvantitativní přístup. Na jeho popud vzniká překlad stěžejního díla kvalitativního výzkumu: *Základy kvalitativního výzkumu* autorů Corbinové a Strausse. Z Brna odchází po neshodách s vedením univerzity roku 1998 a stává se buddhistickým mnichem na Srí Lance. Od této doby používá jméno Bhikkhu Kusalánanda (*bhikkhu* je v jazyce páli označení pro mnicha, Kusalánanda je složeno ze dvou slov *kusala* – vhodné, blahodárné, eticky dovedné; *ánanda* – potěšení, ve spojení doslova znamenají “*dovedný v blaženosti*”). V roce 2005 se od Mirka Frýby distancují z důvodu porušení etických pravidel jak meditační skupina Bodhi, tak občanské sdružení satiterapie (Vojtíšek 2006).



² Páli je jazyk, v kterém bylo sepsáno vůbec poprvé Buddhovo učení.

2 Analýza satiterapie

2.1 Cíl, metody a metodika práce, přehled primární literatury

Cílem práce je představit psychoterapeutický směr satiterapie. Protože je satiterapie odvozena z buddhistické abhidhammy, představím buddhismus. V rámci buddhismu se zaměřím na abhidhammu. Na podkladě předešlých kroků se budu snažit o interpretaci satiterapie. Ta bude kombinována analýzou literatury a výsledky strukturovaného rozhovoru, jak jej charakterizuje Ferjenčík (2000).

První krok se týkal sběru dat. Koncept práce jsem si vytyčil v teoreticko-analytické rovině, která je zakotvená ve studiu písemných dokumentů. Při tomto postupu jsem se řídil metodologií podle Jaroševského, jak ji představuje J. Hoskovec (1993). Ten charakterizuje úkol výzkumné práce v podobě získání nových jistot. Povinností výzkumníka je vysvětlit, „jakým způsobem se tohoto cíle dosahuje.“ (tamtéž s.13) Pro dosažení tohoto cíle volí Jaroševský koncepci kategoriální analýzy, která spojuje historii s metodologií. Kategoriální analýza je průsečíkem dvou principů, které lze tematizovat (podle Jaroševského a Lebeděva, in Hoskovec, s. 17):

1. logicko metodologického, který studuje způsoby tvorby znalostí
2. historického, jenž spočívá v rekonstrukci skutečných událostí v historii vědy.

Právě pokus o spojení principů logického a historického se stalo Jaroševskému východiskem pro studium vědeckých škol v historii psychologie. Přičemž jejich vývoj specifikuje do evolučních tezí, vyjadřující základní principy metodologie jejich studia (plná citace podle Jaroševského 1978, in Hoskovec 1992, s.20):

„1. odhalení myšlenkové a „osobnostní“ historie vzniku programu,

2. rekonstrukce problémové situace, podmíněné logikou rozvoje vědy a jejího vědecko-sociálního kontextu, který byl pramenem vzniku programu,

3. analýza obsahu a struktury programu v jeho počátečním stavu, ale také dynamika jeho realizace kolektivem školy,

4. popis sociálně psychologických procesů, které byly pro školu typické a které tvořily propojení programu s analýzou předpokladů formování kolektivu školy a role jejího zakladatele v tomto procesu, ale také vysvětlení způsobů organizace práce, stylu kooperace a komunikace, vědeckopedagogické funkce školy,

5. objasnění další historie školy (jejíž existence spadá do určitého období), příčiny jejího zániku nebo přeorientování do jiné předmětové sociální skupiny,

6. komplexní zhodnocení přínosu školy pro rozvoj vědy, zahrnující analýzu empirického, teoretického, kategoriálního obsahu jejího vědeckého programu, ale také vědecké spolupráce jak v rámci národní, tak i celosvětové vědy,

7. zobecnění zkušeností organizace školy jako specifické produktivní formy kolektivní práce.“

Vzhledem k rozsahu práce a kompetencím výzkumníka nemohu jistě splnit všechny body analýzy psychologické školy, jako je například komplexní zhodnocení přínosu školy pro rozvoj vědy. Přesto se výše uvedená metodologie pro mne stane vzorem pro následující výzkum. Ty body které zodpovím uvedu v závěrech analýzy.

Hlavním zdrojem informací o satiterapii je Frýba (1996) – *Psychologie zvládání života, Aplikace metody abhidhamma*. Tato publikace, v které je představena metoda abhidhamma, je zejména uvedením do jejích teoretických východisek, obsahuje taktéž návod pro základní meditační techniky. Její důležitá funkce je v bohatém seznamu literatury věnované tématu. Seznam Frýbových prací si čtenář může najít v seznamu literatury, z kterého je vhodné uvést publikaci *Umění žít šťastně, Buddhova Abhidhamma v praxi meditace*

a *zvládnání života*, uvádějící čtivou formou do základních paradigmat abhidhammy a meditačních technik, a *Principy satiterapie* (2002). Z okruhu Frýbových žáků vysvětluje základní principy satiterapie Němcová (2002) - *Úvod do satiterapie*, a to zejména v souvislosti s psychoterapeutickou praxí, a Hájek (2002) - *Satiterapeutické kotvení ve skutečnosti*, které je shrnutím Hájkových článků o vybraných technikách satiterapeutické praxe. V současnosti lze dohledat bohatý seznam publikovaných prací o satiterapii věnujících se satiterapeutickým technikám, jakož i kazuistiky na internetových stránkách <http://sati.mbnf.net>, kde je i většina z nich volně ke stažení.

Pohledy z vnějšího úhlu pohledu jsou o satiterapii doposud zastoupeny v minimálním rozsahu. Níže uvedené jsou kompletem, které autor práce během výzkumu shromáždil. Z tohoto důvodu jsem se přiklonil k vyjádření základních postřehů, jež tyto stanoviska z vnějšku obsahují.

V Kratochvílových *Základech psychoterapie* (2000), v nichž se o satiterapii referuje na stranách 104-106, je satiterapie řazena v kapitole *Současné směry v psychoterapii* pod podkapitulu *Jiné přístupy*. Ve stručném pojednání o satiterapii nás Kratochvíl informuje o tom, že tento směr je založen na meditativních technikách buddhismu, několik vět je věnováno jejímu tvůrci: „Kromě intenzivního výcviku v meditaci získal výcvik i v několika významných přístupech západní psychoterapie – a to v psychoanalýze u Freudova žáka E. Bluma v Bernu, v psychoterapii zaměřené na klienta u C.R. Rogerse v La Jolle a v psychodramatu u J.L. Morena a Z. Morenové v Beaconu. V teorii psychoterapie byl výrazně ovlivněn v r. 1979 během krátkého údobí spolupráce s G. Batesonem hostujícím v Curychu.“ Ohledně rozvoje satiterapie Kratochvíl informuje: „Spolu s několika českými spolupracovníky, které vyškolil, zejména M. Němcovou, u nás M. Frýba rozvíjí systematický výcvik v tomto přístupu.“ (tamtéž s.104) Celkově satiterapii hodnotí jako přínosnou psychoterapii zejména pro lidi, kteří inklinují z povahy své osobnosti k introspektivním, na sebe a na vlastní prožívání zaměřeným technikám.

Pro lidi s dynamicky expresivním stylem se však Kratochvílovi nezdá satiterapie příliš vhodná.

Nikoliv o satiterapii, ale o skriptech Psychologie zvládání života (Frýba 1996) referuje Zbyněk Vybíral v recenzi *Jak zvládat život tím, že zvládneme sami sebe*. (Vybíral 1996) Vybíralova recenze je plná kladného místy až nadšeného hodnocení. Co si Vybíral na publikaci, jenž představuje jedny „z nejvýlučnějších psychologických vysokoškolských skript předložených studentům psychologie jistě v celé historii vyučování tohoto oboru u nás“ (tamtéž s. 42) cení? Frýbův přínos spatřuje zejména v tom, že přichází s rehabilitací tělesného prožívání a s analýzou systému, jenž obsahuje jako svou integrální složku etiku: „...do psychologie je integrována fundovaně a s impozantní razancí „tělesnost“ a etika, a pojmy přitom nejsou relativizovány ani podceňovány, nýbrž rozšířeny a již tímto rozšířením konfrontovány.“ (tamtéž s.43)

V kontextu české univerzitní psychologie je jeho hodnocení Frýby následující: „...s Frýbou a jeho letitými zkušenostmi vstupuje do české psychologie zřetelné novum. ...Autor nepřichází s psychologickým systémem podřizujícím se ideologii, ani s psychologií úzkostlivě nehodnotící, pouze „vědecky“ deskriptivní a třídící. Troufám si dokonce vyjádřit dojem, že s Frýbou vstupuje do české psychologie taková systémová deviace, či lépe řečeno „deviace vzhledem k dosavadnímu tradovanému systému vědní a katedrové psychologie“, že na ni asi leckdo (a teď nemám na mysli jen studenty) bude reagovat.“ (tamtéž s.42-43)

Všímá si i ideového substrátu Frýbovi publikace: „Kontextem Frýbova odborného postoje je buddhismus, autor ho však velmi šťastným (cítíme značnou kompetenci) a oprávněně pragmatickým způsobem zprostředkovává evropskému čtenáři.“ (tamtéž)

V hodnocení abhidhammické koncepce etiky je pak Vybíral až oslavný: „troufám si dokonce tvrdit, že abhidhammická „etika člověka“ ... v sobě

městná zatím největší množství pozitivní, člověka po celý život přitahující moci, jakou kdy nějaká teorie ve svých výkladech obdařila lidskou bytost.“ (tamtéž)

Recenzi na publikaci Beatrice Vogt Frýbové (Vogt, Frýba 1991), která je věnována etnopsychologickému výzkumu tradiční psychoterapie na Srí Lance, uvádějí Brožek s Hoskovcem (Brožek; Hoskovec 1995) v časopise Konfrontace. Protože její výzkum je v tomtéž časopise představen (Vogt, Frýbová 1995) zaměříme se na reference našich dvou významných historiků psychologie, které jsou ve vztahu k tvůrci satiterapie: „Její vynikající a po mnoha stránkách neobyčejná práce má vztah k české psychologii díky sňatku autorky s naším předním psychoterapeutem Mirko Frýbou.“ (Brožek; Hoskovec 1995, s.38) a „Frýbovy knihy...jsou zdrojem poznání praktického buddhismu z hlediska psychologického.“ (tamtéž s.41)

V předmluvě k publikaci Umění žít šťastně (Frýba 2003) shrnuje Jiří Hoskovec, který Frýbu zná od jeho studia psychologie na Filosofické fakultě v Praze a který mu v šedesátých letech supervidoval jeho terénní výzkum meditačních technik v Indii, Frýbovo profesní zaměření: „Tato kniha o umění žít šťastně svědčí o jeho obeznámenosti s buddhistickou naukou a její praxí. Autentické výklady buddhistických meditačních technik jsou založeny na jeho znalosti jazyka páli, odborné psychologické průpravě a mnohaletých meditačních zkušenostech. ...Frýbova kniha vybízí především k prožitkovému ověření nabídek postupů, autorovi tedy nejde jen o porozumění na základě pojmů.“ (předmluva Hoskovec, in Frýba 2003 s.9)

Heslo satiterapie je obsaženo v novém vydání *Psychologického slovníku* (Hartl, Hartlová 2000), kde je v krátkosti uvedena spjatost satiterapie s orientálními meditačními tradicemi, zacílení na „všímavost“ a „tělesné zakotvení“ (Hartl, Hartlová 2000, s.522).

2.2 Buddhismus

Satiterapie podle slov jejího tvůrce, Mirka Frýby, vychází z principů systému abhidhamma. Připomeňme si základní výroky o satiterapii, který se nám stane vodítkem následující kapitoly:

„Základní principy satiterapie jsou odvozeny ze systému abhidhamma, který je nejstarší formulací eticko-psychologických paradigmat, používaných v tradičních buddhistických metodách psychohygieny, léčby a tréninku mysli.“ (Frýba 2002, s.1).

Pro nástin abhidhammických principů, technik a jejich aplikaci v psychoterapii, satiterapii, je potřeba se, byť ve stručné podobě, seznámit s buddhismem.

Buddhismus je disciplínou sporů, nejasností a různých stanovisek. Rozdíly v učení soupeřících škol jsou, dá se říci, totožné i v publikacích akademického studia buddhismu. Jako příklad zde lze uvést používání pojmu *hínajána* versus *theraváda*, nadto se samo akademické pojetí nezdržuje názorů, které jsou protichůdné ke stanoviskům, na kterých se přes mnohost interpretací shodnou i representanti jednotlivých škol. Zde je to snaha dosadit do buddhismu kategorie západního pojetí kultury, které se však v buddhismu nevyskytují, či jsou s nimi v opozici, např. snaha o přisouzení buddhismu nálepky ateistického náboženství. Z toho důvodu se nejprve seznáme se způsoby, jakými je buddhismus v českém prostředí uchopován.

2.2.1 Přístupy ke studiu buddhismu

Při snaze o popis buddhismu se nevyhnutelně dostáváme k otázce jaká kritéria je potřeba dodržovat, aby nám předmět zájmu zůstal v původní podobě. Jak se vyhnout zkreslení tématu subjektivními a kulturně podmíněnými

významy je otázka důležitá pro recepci buddhismu v evropské kultuře. Otázka, jaká pravidla je nutno dodržovat, je otázkou metody studia buddhismu.

V rámci kulturního prostředí v kterém jsou významy předávány se pro naše téma zdá být prvním krokem orientace v české buddhologii. V té zaujímají hlavní místo čtyři velké postavy, jejichž publikace jsou obecně přijímány za základní literaturu pro uvedení do tématu buddhismu. Jsou jimi Vincenc Lesný, Vladimír Miltner, Ivo Fišer a Karel Werner.

Za zakladatele české buddhologie se v obecné shodě pokládá Vincenc Lesný. Publikace *Buddhismus*, vydaná poprvé v roce 1948, se stala hlavním textem při seznamování s buddhismem a tento aspekt je jí přisuzován dodnes. Podobnou pozici má v české buddhologii Vladimír Miltner, utajený překladatel Rushdieho *Satanských veršů*, s dvěmi publikacemi *Malá encyklopedie buddhismu* (1997) a *Vznik a vývoj buddhismu* (2001). Jeho publikaci (1996) hodnotí Dušan Zbavitel, dnes již legenda české orientalistiky, jako pozoruhodný „velmi užitečný výkladový slovník buddhistických termínů“ (doslov D. Zbavitele in Miltner 2001 s. 335), kladné hodnocení se v tomto doslovu týká též druhé zmíněné publikace. Výklady pozdějších prací o buddhismu nijak nepřekračují tyto standardní učebnice, výjimku tvoří zde tvoří Ivo Fišer se studií *Filosofická koncepce nejstaršího buddhismu* poprvé vydané v roce 1968 a *Náboženské tradice Asie, Od Indie po Japonsko* (2002) od Karla Wernera.

Co nám tyto publikace prozrazují o české buddhologii? Určitou představu si lze udělat na základě toho, jak o ní referuje přední český orientalista Dušan Zbavitel v doslovu in Miltner 1997: „...Miltnerova encyklopedie může významně přispět k dosud zdaleka neukončenému vytváření české buddhologické terminologie, které patří k závažným úkolům našich odborníků.“ a ve stejném duchu hovoří o české buddhologii v předmluvě in Fišer 2000, s.6 : „Jeho příspěvek (tj. Fišerův, pozn. Kolečák) by se tak mohl stát základnou sjednocení české buddhistické terminologie i pro další práce

a překlady...“ Pro naše téma je patrné, že česká buddhologie nemá doposud vytvořenu jednotnou terminologii, tj. odborné výrazivo pro studovaný jev a trpí nedostatkem původních prací.

Samotný problém je však možné podle autora práce spatřovat v metodě studia buddhismu, kterou ve svých pracích Miltner a Lesný neuvádějí. Obecně se dá odvodit pouze literatura, která v rovině historického výzkumu analyzuje dobu, vznik a vývoj buddhismu a práce s původními dokumenty řazené k jednotlivým školám. Tolik potřebná pravidla jak tento přístup tematizovat zde však chybí.

Výjimkami jsou v české buddhologii Fišer, Werner a Frýba. Fišer (a v podobném duchu i Werner) upozorňuje na subjektivní přístup jehož jádro nespatřuje pouze v osobních sympatiích k tématu a kulturní nadřazenosti západu, nýbrž v evropocentrických tendencích, které jsou „nutným důsledkem hluboko zakořeněných a trvalých svazků s evropskou, tj. anticko-křesťanskou kulturní tradicí...“ jejichž výsledkem je „neuvědomělé „překládání“ pojmů a názorů z jedné kulturní oblasti do druhé...“ (Fišer 2000, s.12)

Konkrétnější, co do použité metodologie, je Frýba, který ve dvou stěžejních publikacích na dané téma: *Psychologie zvládání života; Aplikace metody abhidhamma* (Frýba 1996) a *Páli: jazyk, texty, kultura* (Frýba 2001), představuje použitou metodologii³.

³ V první publikaci je Frýbou použita jako východisko jednak metodologie podle Jaroševského a systematologie Madsenova, (obě obohacené vlivy Adorna, Kerlingera a Smékala), jednak používá na těchto pracích vybudovanou, a lze říci původní, metodologii, kterou pojmenoval *kriticko-epistemologickou analýzou* (Frýba 1996, s. 17, dále s. 21-29). Ve stručnosti lze tuto metodu přestavit jejím přínosem ve dvou bodech. Za prvé rozlišení mezi *jevy* (*fenomény*) jako označení pro „věc“ našeho poznání, *skutečnostmi* (*fakty*) tj. jak jsou tyto fenomény recipovány, a za třetí *údaji* (*daty*) o *skutečnostech* (*faktech*), nikoli tedy o *jevech* (*fenoménech*). Možnému zkoumání tak jsou vystaveny pouze skutečnosti o jevech nikoli jevy, tedy subjektivně pojaté reprezentanty nikoli samotná „věc“. Teorie kriticko-epistemologické analýzy dále pokračuje – procesuálně vyjádřeno – do tvorby *pojmu* na základě kterých je budována *teorie*. Takto úsporně pojaté vyjádření budící dojem lineárně-kausálního procesu je však v publikaci dále konkretizováno do úrovně ve kterých dochází ke styku podílejícím se na epistemologickém procesu. Za druhé je inspirující v takto pojaté epistemologii faktor subjektivního vlivu při tvorbě teorie, které by měly být důsledným dodržováním epistemologických pravidel minimalizovány. Jedná se zde o přiznání nároku kvalitativních metod na utváření výzkumu a významu jejich užití předcházejí statistickému, kvantitativnímu zpracování.

V druhé publikaci (Frýba 2001) upozorňuje na vnášení cizích významů do Buddhova učení, přičemž hovoří o „metodickém dokumentování zdrojů dat, které umožňuje rozlišit ty údaje, které jsou autochtonní (doslova: vzniklé na vlastní půdě), od našich „cizokrajných“ interpretací.“ (tamtéž s. 24) Metodologií používanou v této

Naše téma práce stojí mimo bližší historické zkoumání, zaměříme se proto na charakteristiku buddhismu obsaženou v dílech českých klasiků.

Práce Lesného a Miltnera jsou skvělými úvody do buddhismu. Jejich přínos je v zasazení Buddhova učení do kontextu východního myšlení. Oba se také snaží o jeho pochopení a vysvětlení. Zde se čtenář neubrání dojmu, že přesto že se jedná o pokus do jisté míry zajímavý a kvalitní, naráží na metodickou jednostrannost, která je ve výsledku interpretační a částečně zavádějící. Tato jednostrannost se podle mého názoru projevuje ve slabém důrazu na práci s živou tradicí buddhismu, opomíjí tak fakt, že nejlepším interpretem buddhismu je buddhista. Tohoto jevu si lze u Lesného povšimnout v poslední kapitole – *Novobuddhismus* – kde za stoupence Buddhova učení řadí lidi, kteří jsou jeho sympatizanty, nejsou však přímo napojeni na živou tradici buddhistického učení. Zřejmě z tohoto důvodu, zde čtenář nenajde psychologický materiál, který se ale objevuje již z části u Fišera, bohatě pak u Wenera.

Fišer uvádí, že účelem Buddhovy nauky není tvorba filosofického systému „na základě rozumových úvah a racionálního zdůvodnění“ (Fišer 2000, s.19), všímá si prožitkové roviny buddhismu, zohledňuje psychologický charakter buddhismu: „Skutečnost, že Buddha stavěl svou nauku na vlastním vnitřním prožitku, bývá v evropských pracích značně podceňována. Je to však základní povahový rys tohoto učení a zároveň klíč k řešení mnoha nejasností.“ (tamtéž s.16.) Fišerovo hodnocení buddhismu zohledňuje cíl Buddhovy nauky, kterým je psychologie s etickou komponentou hodnot, vysvobození z koloběhu životů, které je v západní vědě zasazována do náboženství: „jejím jádrem byl návod,

publikaci je *grounded theory approach* (Strauss, Corbinová 1999), k tomu Frýba (2001 s.41-2): „Východiskem našeho výzkumu textů, jejich jazyka i kulturního kontextu, je empirie samotného zkoumaného předmětu, která slouží jako základna pro budování teorie ve smyslu *grounded theory*.“

A dále: „Přitom se řídíme následujícími principy empirického založení metody:

1. autochtonní definice jsou vždy východiskem analýzy, nevnašíme tedy cizí obsahy a struktury, nýbrž vycházíme z otevřeného kódování,
2. výroky textů lze rozvést výroky komentářů, ale jen pokud to přispěje jejich konkretizování, přičemž samotné texty poskytují parametry pro axiální kódování,
3. formální analýza a systematizace jazyka je užita, pouze pokud slouží pochopení obsahu textů.“ (tamtéž)

jak dosáhnout vysvobození z věčného koloběhu životů, a z tohoto návodu by mělo vycházet i naše zkoumání“ (tamtéž). Důležitý postřeh je též nutno spatřovat v kladném hodnocení praxe buddhismu, bez něhož není možné plně Buddhovu učení porozumět: „Hodnocení filosofické koncepce nejstaršího buddhismu bez souběžného studia jejího praktického obsahu je neplodné.“ (tamtéž) Význam Buddhova učení spatřuje v potřebě „učinit z filosofických ideálů praktickou součást každodenní zkušenosti.“(tamtéž)

Přístup orientalisty Karla Wenera je určen jeho osobní praxí buddhismu⁴. A právě u Wenera se naplno objevuje to co se Lesný s Miltnerem snaží nastínit, a to co již Fišer tematizuje. Autor zde míní relativitu buddhismu ve vztahu k západním kategoriím myšlení, které jsou paradigmaticky ukotveny ve filosofii a náboženství. Jestliže se Lesný s Miltnerem snaží o precizní uchopení Buddhova učení, nakonec se vrací k výkladovým schémátům poplatným západnímu myšlení. Wernerovi se to – zdá se - podařilo. Tak může Buddhovo učení interpretovat mimo naše tradiční kategorie: „Buddha nebyl učitelem systematické filosofické nauky nebo globálního světového názoru, nýbrž vždy zdůrazňoval, že hlásí spásné učení, tj. návod k duchovní praxi, a jeho rozpravy jsou konstruovány v tomto duchu. ...Přesto však je možno z nich vhodným výběrem vytrádit jistý systematický světový názor... Tento vykonstruovaný světový názor však nelze plným právem považovat za metafyzický obraz skutečnosti. V kontextu Buddhova spásného učení je tento obraz světa jen jakýmsi schematem úrovní, na nichž dochází k individuální zkušenosti existence, takže má převážně psychologický charakter a slouží pro účely orientace na duchovní cestě. Nelze mu tedy bezvýhradně přiznat ontologickou platnost.“ (Werner 2002, s. 118) Z takového rozvrhu je patrná relativnost dosazovaných kategorií „z vnějšku“ motivovaná snahou o zařazení buddhismu pod tradiční významy západního myšlení. A tuto činnost lze vyjádřit jako proces tvorby světového systému, či obrazu světa, který je jako

⁴ Sám autor se k osobní praxi hlásí např. v předmluvě in Nyanaponika 1995, s.13.

konstrukt z Buddhova učení vytvořen. A pouze jako s konstruktem je nutno – podle Wenera – s ním pracovat, neboť: „Pro praktické účely v životě většiny bytostí, i těch vyznavačů Buddhovy nauky, kteří nepodstupují meditativní trénink za účelem dosažení osvobození, je otázka psychologického nebo ontologického statutu různých úrovní existence, včetně našeho tzv. hmotného světa, irelevantní...“ (tamtéž)

2.2.2 Abhidhamma-Pitaka v kontextu české buddhologie

V kontextu překládané práce nás zajímá zejména třetí díl buddhistického kánonu, *Abhidhamma-Pitaka*. Jak je toto téma v české buddhologii zpracováno? Abhidhamma-Pitaka je název souborů textů, které tvoří sedm knih. Abhidhamma je páli slovo, které znamená vysoké (abhi-) Buddhovo učení (dhamma), pitaka - doslova „koš“ ve smyslu soubor. Běžně je v současné literatuře používáno kratší označení Abhidhamma, má-li autor na mysli obsah souboru, používá se označení abhidhamma, psáno tedy s „a“.

V podání našich předních buddhologů Lesného a Miltnera je abhidhamma viděna jako filosofie a označena přímo za scholastiku. Lesný (1996 s. 28) o abhidhammě píše: „*Abhidhammapitakam* je koš buddhistické scholastiky, který však pro poznání buddhistické filosofie nemá valné ceny.“ Podobné stanovisko zastává Miltner (1997 s. 15-16): „Je to buddhistická scholastika či metafyzika, nejstarší souhrn raně buddhistické filozofie vypracovaný na základě Buddhova učení a rozprav a z kázání a názorů jeho výborných učedníků.“ Zůstává otázkou jaký význam přikládají tito autoři slovu scholastika, z textu je možné předpokládat, že není primárně myšlen pejorativně, spíše odkazuje ke stylu zpracování původního Buddhova učení, jehož význam je tak poněkud posunut, z přímého poučení a srozumitelné dialogické řeči se stává filosofický systém, metafyzika.

Wernerova stanovisko je z ohledem na jeho výše uvedený vztah k meditační praxi buddhismu a zejména tím že meditaci praktikoval pod Nyanaponikovým vedením jiné. Abhidhammu vidí jako sbírku „...analytických textů, systematicky osvětlujících základní pojmy, problémy a praktické meditační výsledky nauky, které jsou obsažené v rozpravách, z vyššího psychologického hlediska...“ (Werner 2002 s. 148).

Pro ilustraci toho, že oblast buddhismu není jednotnou disciplínou je téma abhidhammy výmluvné. Abhidhamma je studována v zemích theravádového buddhismu, přičemž zřejmý prim zde hraje tradice abhidhammiků na Srí Lance. V dalších zemích tradice theraváda – Thajsko, Barma - však jde o téma nejednoznačné.⁵ Bližší zkoumání abhidhammy je v českém prostředí reprezentováno tradicí abhidhammiků (znalců abhidhammy) theravádového buddhismu, které lze bezpečně lokalizovat podle Buddhist Publikation Society, sídlící na Srí Lance, která vydává texty theravádového buddhismu. V tomto nakladatelství vyšly tři zásadní díla, která jsou dostupná v českých překladech. Souhrnem Buddhova učení který je složen výhradně z původního páli kánonu je Nyanátilokovo *Slovo Buddhovo* (1993), a dvě publikace, které osvětlují zejména praxi buddhismu, Nyanáponikovo *Jádro buddhistické meditace* (1995 a *Meditace všímavosti a vhledu* (1993) od Mahási Sayadó. Na tuto tradici navazuje Mirko Frýba, jehož pojetí abhidhammy a odlišení od jiných koncepcí je jasně patrné z následující citace: „Zatímco anglicky psaná literatura neztratila z obzoru faktum, že abhidhamma je vázaná na etickou praxi, někteří němečtí učenci zašli ve své omezenosti na pouhé pojmy až k tvrzením, že abhidhamma je prý scholastika. Systém abhidhammy je však definován právě svým praktickým užitím jako nástroj emancipačního úsilí a jen jako takový je přístupný empirickému zkoumání.“ (Frýba 1996, s.37)

⁵ Například Buddhadása Bhikkhu (1996 s.108), který platí za významnou postavu thajského buddhismu minulého století, má ve slovníku na konci své knihy uvedenu následující definici Abhidhammy: „...vyšší nauka“, abstraktní metafyzika vytvořená pozdějšími školami buddhismu; tvoří třetí díl pálijského kánonu.“

Tímto se nám dostává do analýzy princip empirického stanoviska, kterým rozumím nutnost studia a praxe abhidhammy při její analýze.

Nelze si nepovšimnout, že zde nám předmět abhidhammy již nerepresentují buddhologové bez vztahu k praktické části buddhismu, nýbrž osoby, které možno označit za buddhisty. To je i případ Mirko Frýby, který byl vzděláním psycholog a psychoterapeut, nabízí metodologii studia buddhismu a jakož i výsledky jeho uplatnění, a stojí tak na obou pozicích. A právě jeho osobu v rámci české buddhologie si představme na následujících stránkách.

2.2.3 Mirko Frýba na pozadí české buddhologie

Mirko Frýba, zakladatel satiterapie, se podle svých slov (Jurčová 2004) zajímal od mládí o východní učení a meditaci, od 25 roku se věnoval meditaci v rámci theravádového buddhismu, přičemž jeho učiteli byli největší postavy této školy dvacátého století, jako např. Nyanaponika Thera. Během svých častých pobytů na Srí Lance měl možnost se seznámit s buddhistickým učením a kulturou. To se mu stalo zdrojem pro vybudování psychoterapie na základě buddhistického učení. Zdá se mi být ospravedlnitelným krokem srovnat jeho vnímání buddhismu s koncepcemi výše zmíněných publikací.

Frýba se o Vincenci Lesném a Loepoldovy Procházkovy⁶ vyjadřuje: „v češtině jsou dostupná starší díla o buddhismu, která jej sice chápou jako náboženství a filosofii, jsou však věcně spolehlivější, než pozdější práce marxistických ideologů.“ (Frýba 1996, s. 41) Na Lesného práci (Lesný 1948) hodnotí kladně historickou část „encyklopedický přehled všech škol buddhismu v různých zemích, který vcelku odpovídá poznatkům moderního historicky literárního výzkumu“, uvádí také její slabinu „bohužel mu ale nebyly známy praktické a psychologické aspekty Buddhova učení systematizované

⁶ Nejen o životě a díle prvního českého buddhisty, ale o recepci buddhismu a jeho „pionýrech“ v Čechách píše Zdeněk Trávníček: *Leopold Procházka, První český buddhista* (2002).

v abhidhammě.“ (tamtéž) Méně kriticky, co do znalostí abhidhammy však totožně, hodnotí prvního českého buddhistu Leopolda Procházku: „Procházka se ve svých dílech věnoval technickým postupům tréninku a snažil se též zprostředkovat psychologické principy užití Dhammy, i když se speciálně nezabýval psychologií abhidhammy.“ (tamtéž)

Velmi kriticky se Frýba vyjadřuje k interpretaci významů buddhistického učení u Vladimíra Miltnera (Miltner 2000). O Miltnerově *Malé encyklopedii buddhismu* Frýba (2001, s.71) píše: „*encyklopedické heslo, z něhož citujeme (patiččasamuppáda*⁷, pozn. Kolečák) vytváří teorie neznámé v různých školách buddhismu a snáší dohromady pojmy z různých jazyků“ a dále pokračuje, že Miltner záměnou obou paradigmat (čtyř ušlechtilých pravd a podmíněného vznikání) se podmíněné vznikání „snaží kontaminovat a poté, když se mu to nedaří, zneužít jako „jeden z pádných důkazů živelné nesourodosti v nauce...“ (tamtéž) dále jeho interpretaci Buddhova učení označuje za „svěrázné představy.“ (tamtéž)

Frýbovou odpovědí na Miltnerovo nepochopení je metodologicky správná práce s textem. Ve svých skriptech (Frýba 2001, s. 71) uvádí precizní metodiku práce s textem, která se přidržuje principů na humanitní vědu kladených nároků⁸.

Analýza textu (tj. kanonického textu abhidhammy) za účelem jeho výzkumu, se má ve Frýbově pojetí dělat pomocí matic⁹, které (podle svého zaměření) vymezují a ohraničují konkrétní oblast na kterou jsou jako

⁷ Patičča-samuppáda – páli slovo znamenající závislé „závislé vznikání“.

⁸ V tomto textu jsou to jmenovitě rozvedené principy již zmíněné grounded theory:

„1. autochtonní definice jsou vždy východiskem analýzy, nevňásíme tedy cizí obsahy a struktury, zdržujeme se „zobecnujících předdefinování“ směřováním různých matic (například matice synchronní struktury a matice sledu podmíněného vznikání).

2. výroky textů (páli) lze rozvést výroky komentářů, ale jen pokud to přispěje k jejich konkretizování pro praktické užití, jako to činili staří komentátoři, kteří se zdržovali jakéhokoliv vytváření nových teorií.

3. formální analýza a systematizace jazyka je užita, pouze pokud slouží pochopení obsahu textů, bez spekulací srovnávací jazykovědy.“ (Frýba 2001, s. 71)

⁹ Matice (mátiká) je systematickým vyjádřením skutečnosti, které si lze představit jako „matematické matice, které mají určitý počet polí, v nichž jsou matematickými symboly representovány jednotlivé skutečnosti. A stejně jako je tomu v matematické matici, tak každá změna v jednom poli vede ke změnám ve všech ostatních polích.“ (Frýba 2001, s.44).

paradigmatický¹⁰ model zaměřeny. Každá matice má svůj účel. Každá matice je zde pro účely meditativního tréninku. Cvičící si díky ní strukturuje za účelem uchopení, porozumění, průběh meditace. Zde je potřeba uvést, že používané pojmy matice a paradigmatata, jsou synonyma pro to samé, které je uchopeno jinak. To lze vidět na příkladu závislého vznikání (patičča-samuppáda), které je epistemologickou maticí procesuálního paradigmatu. Epistemologická matice je tak instrumentem pro uchopení obsahů meditace, procesuální paradigma označuje typ meditační techniky.

Podle Frýby jsou tak Čtyři ušlechtilé pravdy – základní výroky Buddhova učení - matice pro „poznávání zcela konkrétních osobních prožitků během meditace sledování jevů (dhammá-anupassaná), nikoliv „předmět náboženské víry či filosofického názoru!“ (Frýba in Mahási 1993, s.86)

Shrneme-li výše citované je možné uchopit Frýbovu kritiku českých buddhologů následovně:

1. historická látka buddhismu, vzniku a vývoje škol je v nich podána poměrně dobře. Problémem je tu směšování theravádové školy, reprezentující tzv. jižní pálijský buddhismus, který se považuje za opatrovatele původní Buddhovy nauky a školy hínajána, která vznikla až době pozdější. Tento problém uvádí Trávníček (2002 s. 16), který vystudoval religionistiku na brněnské Masarykově univerzitě v době Frýbova působení (a k ovlivnění Frýbou se v publikaci hlásí): „Zde je nutno upozornit na časté zaměňování dvou termínů, které mají odlišné denotáty. Jde o termíny „theraváda“ a „hínajána“, které jsou v některých případech nepřesně používány v naší (ale i v zahraniční odborné literatuře ...“.

¹⁰ paradigma – je slovo, které je nám dnes známé především díky Kuhnově *Struktuře vědeckých revolucí*. Výklad pojmu paradigma, podle osobního sdělení doc. Fajkuse lze v Kuhnově publikaci najít 52 různých, definic tohoto slova, které široce definuje (Fajkus 2005, s.119): „Obecně lze paradigma charakterizovat jako „způsob vidění světa“ vědcem, jako celek poznatků a s nimi spjatých vědeckých postupů, které si vědec osvojil a které uplatňuje ve své vědecké praxi. Současně je to soubor historicky vzniklých způsobů rozvíjení vědy v určitém období. Paradigma je určující pro výběr a formulaci problémů v daném období a obsahuje i kritéria, zda jsou řešení daných problémů přijatelná.“ Podobně Vymětal (1996, s. 16) : „paradigmatem se rozumí způsob, kterým se „dělá věda“ a vyjadřuje základní přístup ke zkoumané skutečnosti.“

2. V současnosti není třetí oddíl pálijského kánonu Abhidhamma interpretován v rámci české buddhologie jinak než jako filosofická koncepce, jež s Buddhovým učením nemá mnoho společného, protože byla vytvořena až v době po Buddhově smrti. V historické otázce Frýba souhlasí, Buddha zřejmě učil pouze osnovu k těmto knihám, které rozpracovali jeho žáci. Obsahově se však jedná o systematizaci Buddhova učení, které je vyjádřením toho samého v jiné formě. Pro nás je to důležité právě díky tomu, že abhidhamma byla Frýbovi podkladem pro satiterapii. Tento názor je vlastní tradici theravády na Srí Lance, kde je abhidhammě věnován zřejmě největší prostor. Ve stejném duchu o ní hovoří Nárada (1998 s. 193) „Abhidhamma-Pitaka je ze třech pitak nejdůležitější a nejzajímavější, jelikož obsahuje hlubokou filosofii Buddhova učení na rozdíl od jednodušších rozprav v Sutta-Pitace. Abhidhamma – vyšší učení Buddha – představuje shrnutí jeho hlubokého učení.“ Přestože je tak v tradici Srí Lanských abhidhammiků¹¹ třetí koš interpretován jako souhrn Buddhovy nauky, není k tomu v české buddhologii přihlíženo a mimo překladů buddhistických prací Srí Lanských autorů jej v českých zemích zastává zřejmě pouze Frýba.

3. Frýba se v celé své tvorbě přísně drží psychologického pojetí buddhismu. Autor práce u něj nikde nenašel jakékoliv tendence k filosofickým interpretacím, či k pojetí buddhismu jako ontologie. Tento rys je podle názoru autora jiný než u Frýbova učitele Nyanoponiky v jeho *Abhidhamma Studies* (1985). Zde se zdá být Nyanáponika více shovívavější k možnosti interpretovat buddhismus v souvislosti s filosofií. Je nutno poznamenat, že zde Nyanáponika upozorňuje na fakt, že Buddhovo učení lze chápat pouze výsledkem praktického výcviku (meditace), nikoli myšlením v buddhistických kategoriích.

Předešlé kapitoly byly věnované rozdílným východiskům pro uchopení buddhismu. Snahou zde bylo ukázat jak mohou tyto přístupy ovlivnit výsledné chápání buddhismu.

¹¹ Abhidhammik je znalec abhidhammy (Frýba 1996, s. 59).

Frýbovo pojetí buddhismu se tak nutně liší od pojetí buddhologů, kteří zastávají jiné metodologické přístupy, které se však autorovi práce nepodařilo nijak dohledat. V kontrastu s primárností pálijského kánonu při studiu buddhismu tak stojí většina buddhologických prací na směšování významů různých jazyků, který mají za výsledek teorie neznámé různým školám buddhismu (podle Frýby 2001 s. 71). Jako ilustraci lze použít samotný název článku J. Holby (2004 s. 19-23) „Gautama Buddha a jeho nauka (dharma)“, který o Buddhově učení referuje v sanskrtské terminologii, tj. v jazyce v kterém bylo sepsáno Buddhovo učení až poté, co byl sepsán páli kánon.

2.2.4 Definice buddhismu

Na základě předešlého pramenného výzkumu se budeme držet interpretace buddhismu, jaké nám nabízí Srí Lanská tradice abhidhammiků, jejichž práce se dají spolehlivě lokalizovat podle Buddhist Publication Society, nakladatelství, které sídlí na Srí Lance, ve městě Kandy. K ostatním pracím bude přihlíženo, a místy pro ilustraci uváděno odlišné pojetí vybraných problémů. Autor práce si je vědom toho, že se jedná o jednu s možných interpretací buddhistické tradice, přičemž se vzdává hodnotících soudů, zda je to ta pravá. Pro účel práce je tato tradice volena z důvodu, že nám koresponduje s tématem.

Jedna z mnoha definic buddhismu pochází od praktikujícího buddhisty Nyanasatty Théry, původním jménem Martin Novosad, prvního českého buddhistického mnicha: „Buddhismus je systém či učení Buddhovo. Je to filosofie, etika, psychologie i náboženství.“ (Nyanasatta 1992 s.167) Uvedme si ještě jednu definici běžnou v buddhistickém světě, která podle Nárady (1998 s.11) vidí Buddhovo učení jako „morální a filosofický systém, který vykládá jedinečnou cestu k osvícení a není předmětem, který se má studovat z pouhého

akademického hlediska“. V souladu s dalšími představiteli theravády Buddhovo učení chápou jako cestu vlastní práce na sobě, která se uskutečňuje ve dvou rovinách, teorii – studiu textů (parijatti), a praxi meditace – (patipatti).

Buddhismus je obecně v povědomí lidí ze západu vnímán většinou buď jako náboženství, nebo filosofie. Teprve u meditujících se můžeme seznámit s jiným názorem, který se dá charakterizovat jako účelné naplnění života, způsob práce s myslí, či rozvoj osobnosti. Samotnými buddhisty je buddhismus jako označení viděn kriticky. Z vlastní zkušenosti mohu uvést, že raději používají označení Buddhovo učení, Dhamma. V následující kapitole si představme buddhistické minimum.

2.2.5 Buddhovo učení

Buddha své učení charakterizuje jako *Střední cestu* „jež umožňuje vidění a vědění, vede ke klidu, k vyššímu poznání, k plnému probuzení, k *nibbáně*.“ (Buddhovy rozpravy sv.1, s.11) Střední cestu pak didakticky podává v souhrnu Čtyř ušlechtilých pravd:

Toto je Ušlechtilá pravda o strasti...

Toto je Ušlechtilá pravda o vzniku strasti...

Toto je Ušlechtilá pravda o zániku strasti...

Toto je Ušlechtilá pravda o cestě, vedoucí k zániku strasti...

Středem buddhismu je konkrétní člověk a jeho mysl. Buddha charakterizuje naši existenci jako strastnou, protože žijeme ve světě pomíjivých fenoménů. Protože má každý fenomén, jev, životní událost, svůj vznik, má i svůj zánik. A u každého zániku prožívá člověk větší, či menší intenzitu nedostatku pohody a štěstí. Tento fakt vidí jako charakteristický, a sám jej definuje v závěr **První pravdy**, *Ušlechtilé pravdy o utrpení*. V první pravdě se analyzuje skutečnost člověka jako složená z *pomíjivých jevů (aničča)*, jako

strastná (dukkha) a neobsahující žádné stálé substance, veškerá skutečnost je *bez já (annatá)*. Zdá se, že toto je nejmenší teoretické vyjádření Buddhova učení, které se nazývá *Tři charakteristiky existence (ti-lakkhana)*. Prožitím skutečnosti, že všechny jevy jsou pomíjivé (aničča), podrobeny utrpení (dukkhá) a ne-já (anattá), ústí do poznání *prázdnoty všech jevů (suññatá)*. Tyto tři charakteristiky – ústící do vhledu prázdnoty - vystihují relativnost všech jevů, konečnost, pomíjivost (aničča). Pomíjivost (aničča) všech jevů vyjadřuje jejich relativnost v čase, kterou vyjadřují tři způsoby jejich existence: vznik, trvání, změna a zánik. Vztah pomíjivého k osobě, omezenost a konečnost všech jevů je prožívána ve vztahu k jejich konci jako utrpení (dukkhá).

V analýze osoby pak vzhledem k povaze jevů není místo pro předpoklad já, či duše. Osobnost je složena z procesů a právě existujících obsahů myslí, je tedy bez já (anattá). Protože není nic co by bylo možné vzhledem ke zkušenosti označit za stálé, trvalé, je tím negován předpoklad já, jako substance, duše. Není-li pak žádné já, ani u osoby, není-li žádná substance tvořící pravou skutečnost já, duši, či jinak vyjádřenou věčnost a trvalost, je spolu s veškerou existencí jevů prázdna (suñña) i tzv. osobnost.

Koncepce prázdnoty - jenž je prožitkovou charakteristikou všech jevů, kterou lze zakusit jako výsledek meditací, s sebou nese význam, který ji z prožitého posunuje do faktického, a proto není pro toho, kdo ji zakusil, již koncepcí ale skutečností - je jedním z nejtěžších míst Buddhovy nauky. V teoretickém vyjádření je tato koncepce vložena do jeho systému, nejedná se o implicitní vrstvu, kterou je třeba odkrýt, nýbrž explicitně formulovaný výrok: „veškerá existence je prázdna (suñña) od jakéhokoliv trvalého já či podstaty.“ (Nyanatiloka 1993, s.26)

Jak je na tomto pozadí pracováno s něčím, co lze vidět jako koncepci osobnosti? Nejedná se zde o popírání reálné existence subjektu, nýbrž zřejmě o snahu o „jiné“ uchopení toho co zveme osobností. Odpovědí je rozklad do jednotlivých částí z kterých se osobnost podle buddhistické analýzy skládá.

Tyto části tvoří *Pět skupin jevů (pañca-khandha)*, které ve výčtu obsahují: 1, Tělesnost, 2, Cítění, 3, Vnímání, 4, Formace, 5, Vědomí. (tamtéž s.19-25)

Skupina tělesnosti je tvořena fyzickým substrátem našeho těla, stejně jako pohybů a procesů, které se na tělo váží. *Skupina cítění* obsahuje kvality cítění, které jsou tři druhů: příjemné, nepříjemné, ani příjemné ani nepříjemné. *Skupina vnímání* obsahuje vnímání prostřednictvím šesti smyslů, přičemž pět „tradičním“ smyslům je v abhidhammě přiřazena jako šestý smysl mysl. *Skupina formací* je tvořena souhrnem „více funkcí nebo aspektů činnosti mysli...“ (tamtéž s.22), které jsou vyjádřeny jako záměr, smyslový kontakt a pozornost. *Skupina vědomí* obsahuje šest typů vědomí, které určuje jejich podklad ve smyslech, respektive vnímání. „Je šest typů vědomí: vědomí tvarů, zvuků, pachů, chutí, tělesných vjemů a vědomí mysli.“ (tamtéž s.23) Takto rozčleněný celek osobnosti, nemá žádné trvalé Já, či duši, naopak je ne-já. Nelze zde mluvit identitě, trvalosti, nýbrž procesu a změně. Je zde jistě nutno uvést, že jsem učinil pouhý výklad, kterým tyto koncepce přibližuji. Právě pochopení významů, které uvedené principy obsahují, je možné pouze v intenzivní meditaci.

V **Druhé pravdě** klade Buddha za příčinu vzniku utrpení touhu, žádostivost (*tanhá*) která stojí na prvním místě v řetězci závislého vznikání. *Závislé vznikání všech jevů (pañcā-samuppāda)* je hlavním paradigmatickým buddhismu, která jako technika rozčleňuje proces vzniku fenoménů myslí do jednotlivých epistemologických stupňů. Tomuto procesuálnímu paradigmatu též odpovídá paradigma *čin-výsledek (kamma-vipāka)*¹², který se dá charakterizovat lidovou moudrostí, jak kdo zasadí tak sklídí. Právě čin-výsledek je podmínkou pro náš pobyt v *samsáře*, která je v buddhismu vyjádřením

¹² Jedno z nejvíce používaných slov převzatých z orientu je jistě karma (sanskrtky). Lidový výklad je výsledek činů, které člověk udělal v současném, či minulém životě. V rámci theravádové tradice, tedy v původní buddhismu je však výklad slova *kamma* jiný: „Je to „záměr“ (akt vůle) co se nazývá kamma. A dle záměru jednáme činem těla, řeči, nebo myšlení.“ (Nyanátíloka 1993, s. 33)

koloběhu života a smrti, neustálého přerovování, které nemá počátek ale má vlastním úsilím dosažitelný “konec“, který je vyjádřen jako *Nibbána*.

A právě Nibbána je obsahem **Třetí pravdy**, v které Buddha ukazuje cíl svého učení, kterým je ustání všeho utrpení a prožívání štěstí zde a nyní - Nibbána. Nibbána - palijské slovo znamená „vyhasnutí“ – rozumí se vyhasnutí nečistot, které jsou konkretizovány jako chtivost, nenávist a nevědomost. (Nyanatiloka 1993, s.37-8) Zajímavé je zde více psychologická definice Nibbány podle Frýby (1996 s.66): „emancipace mysli, její úplné osvobození ze všech forem utrpení, což předpokládá postupné vyčištění mysli ode všech příčin utrpení, ...znamená to nejzjemnější prožívání štěstí, jež transcenduje všechny citové výkyvy a všechna kognitivní omezení.“

Jako nástroj k dosažení Nibbány předkládá *Ušlechtilou osmičlennou stezku*, která je také hlavním obsahem **Čtvrté ušlechtilé pravdy**. „Osm členů stezky“ jak je podává Nyanatiloka 1993 (s.40) jsou: 1. Pravé pochopení 2.. Pravé zamýšlení 3. Pravé mluvení 4. Pravé jednání 5. Pravá životospráva 6. Pravé úsilí 7. Pravá všímavost 8. Pravé soustředění.

Ušlechtilá osmičlenná stezka je členěna do tří oddílů, které tvoří *moudrost, etiku a meditaci*. Pod *moudrost (paññá)* spadají první tři členy *pravé pochopení, zamýšlení, mluvení*. Pod *etiku (sila)* *pravé mluvení, jednání a životospráva*. Pod *meditaci (samádhi)* *pravé úsilí, všímavost a soustředění*. Jednotlivé členy *stezky* rozvádějí praxi meditace, vědění a etického jednání jako směrnice pro podklad meditačního tréninku.

2.2.6 Historie buddhismu

Buddhismus a buddhisté jsou souhrnná označení pro buddhistické školy a jejich representanty a sympatizanty. Název buddhismus¹³ vzniká až v 18. století a je stejně konfliktní jako termín pálijšťina¹⁴. Pálijšťina je jako technická terminologie používána v psychologických publikacích u Frýby a jeho žáků. Je obsažena v satiterapeutických publikacích, v kterých tvoří technickou terminologii, která dává textu exaktní charakter.

Všechny buddhistické školy vycházejí ve své nauce a praxi z učení Buddha¹⁵. Během zhruba 2500 let trvání buddhismu vzniklo a zaniklo nespočet

¹³ Pojmu buddhismus (Frýba 1996, s.43) předcházela pojem hinduismus, do kterého byl buddhismus řazen. Původ hinduismu spadá do doby vpádu islámské kultury do Indie v jedenáctém století. Arabové začali všechna náboženství za řekou Indus (arabsky: Hind) nazývat Hindu. Během pozdější kolonizace angličany v 18. století byla připojena koncovka a vzniklo označení hinduismus. Buddhismus je v rámci západního „nálepkování“ jeden z dalších –ismů, a jako takový není používán v tradičních zemích buddhismu. Přesto je přes výhradu, že nepostihuje plně vztah buddhisty k učení Buddha jako praktické označení používáno buddhisty i buddhology na západě.

¹⁴ Vysvětlení pojmu pálijšťiny představuje Frýba (2001), v současnosti se jedná na našem „trhu“ buddhistického bádání o nejpropracovanější koncepci. Buddha se narodil v zemi Magadha, v magadském království, v kterém se hovořilo jazykem magadhí. V době Buddhova života bylo magadhí, indoevropský jazyk, vyvezena na Srí Lanku v rámci emigrace Buddhova současníka Vidžaji a jeho družiny (Frýba 1996, s.40) kde se do té doby mluvilo drávidskými jazyky. V době panování císaře Ašóky ve třetím století př.n.l. se buddhismus věnoval silně misijní aktivitě. Jedním z cílů byla též Srí Lanka. Zde nachází buddhismus živnou půdu a jeho tradice trvá nepřerušeně dodnes. V jazyce magadhí dochází v prvním století př.n.l. k sepsání Tipitaky – (Tři košů), která tvoří kanonickou podobu theravádového buddhismu. V tom to jazyce má slovo *páli* význam *text*. „Magadhština“ jako hovorová řeč se během staletí dále vyvíjela a dnes z ní máme sinhálšťinu. Jazyk magadhí Tipitaky se ale pochopitelně již dále nevyvíjel, dochází však k důležitému jevu. Pro slovo páli, které znamená v magadhštině původně text, se význam rozšířil o jazyk kanonických textů. *Páli* se tak stává názvem jazyka v kterém byly kanonické texty sepsány - tento význam pro páli se začíná používat až v době prvních století n.l. - i když byl původně jazyk magadhí, jazykem v kterém hovořil sám Buddha. Proto je Frýbou velice kriticky viděno používání slova pálijšťina pro označení svébytného jazyka. Aby byl jasný jeho vznik používá vždy páli jazyk, či pouze páli, tedy jazyk kanonických textů, nikoli jazyk běžné komunikace. Dnes se již jedná o mrtvý jazyk, který je však studován mnichy ale i buddhology za účelem studia *páli kánonu*. Frýba učil páli na Brněnské univerzitě, z tohoto kurzu vznikl učební text (Frýba 2001) první vysokoškolské učebnice páli v češtině.

¹⁵ Buddha se narodil pravděpodobně roku 564/3 př.n.l. jako syn vladaře v knížectví v severní Indii, které bylo na území dnešního Nepálu a Indie. Nenarodil se však jako Buddha - což není jméno, ale titul člověka, který dosáhl plného probuzení - nýbrž jako Siddhattha Gótama, princ z rodu Sákjů. (Přesné historické vymezení jeho života bylo po dlouhou dobu ve vědecké obci předmětem sporů a výše uvedené narození je obecný konsensus.) Mladý princ vyrůstal v královském přepychu až do svého 29 roku, ve kterém se rozhodl pro odchod do bezdomoví. Příčinou opuštění příjemného života na královském dvoře, ale také manželky a právě narozeného dítěte byl pocit neuspokojivosti, který nemohly přebít sebelepší smyslové požítky. Zlomovým okamžikem bylo setkání se s doposud jemu utajovanými skutečnostmi života – podle legendy - setkání vetchého starce, nemocného člověka, spatření mrtvolky a spatření askety. Buddha si pod dojmem první zkušenosti se smrtí a zánikem začal uvědomovat bezcennost smyslového potěšení, jeho relativnost a prchavost, díky obrazu askety si jasně stanovil cíl svého hledání, kterým mělo být dosažení trvalého míru a pravdy. Odchází proto do bezdomoví, což bylo v tehdejší době poměrně rozšířená činnost všech „duchovních hledačů“. Během své asketické praxe se setkává s dvěma poustevníky, od kterých se naučí základní techniky meditace, ani jeden mu

různých škol¹⁶. Dnes buddhismus rozdělujeme na tři hlavní školy, theravádu – “učení starších“ (která bývá z pozice mahajánové a vadžrajánové nazývána poněkud pejorativně hínajána – “malý vůz/cesta“); mahajánu¹⁷ – “velký vůz“ a vadžrajánu¹⁸ – “diamantová cesta“ nebo též tibetský buddhismus. Všechny tři školy jsou zastoupeny na západě¹⁹ a též v České republice²⁰.

Pálijský kánon Tipitaka – „tři koše“, nebo též páli kánon, je složen ze tří souborů/košů 1, Vinaja-pitaka - „koš disciplíny“ obsahuje řádová pravidla a poučení o mnišské kázni. Sutta-pitaka – „koš rozprav“ je sbírkou Buddhových promluv, a Abhidhamma-pitaka – „koš vyšší nauky“.

však není schopen dát tolik, aby dosáhl svého cíle. Zůstává tak na své cestě sám a zcela v duchu tehdejší asketické praxe žene své jednání do extrému. Nepřijímá potravu po mnoho dní až do stavu absolutního vyčerpání, či zkouší zastavit dech po co nejdelší dobu. Po těchto drastických metodách nalézá praxi střední cesty, která je charakteristická disciplínou bez smyslné vášně, avšak prosta extrémů. Po šesti letech v ústraní dosáhne stavu trvalé svobody, jeho cíl je splněn. Od tohoto okamžiku je Probuzený - Buddha. Během následujících let zakládá mnišský řád (Sangha) a své metody poznání (Dhamma) neúnavně vyučuje po 45 let až do své smrti. Umírá ve věku 80ti let roku 483/4. (podle Lesný 1996, Miltner 2001, Nyanasatta 1992)

¹⁶ Celé učení bylo předáváno ústně a to až do prvního století př.n.l. kdy již usazený buddhisty na Srí Lance málem zdecimoval hladomor, což byl podnět pro jeho zapsání, k ústní kanonizaci - však dochází již ve třetím století př.n.l. na mnišském sněmu v severní Indii. Psané buddhistické texty tedy existují až čtyři století po Buddhově smrti a jazyk prvních písemných kanonických textů je pálijsčina. Srí Lanští buddhisté zakládají tradici theravádového buddhismu (podle pali slova therā – stařec), která existuje nepřetržitě dodnes. Buddhismus theravádového směru se rozšířil do Thajska, Barmy, Kambožďi a Laosu, v Indii samotné se od druhého století dělí na theravádu a mahajánu, po vpádu islámské kultury v 11 století zde prakticky přestává existovat. Mahajánová verze buddhismu se rozšířila do Číny pod jménem čhan a posléze do Japonska pod jménem zen. V Tibetu vzniká z mahajány svérázné pojetí buddhismu, které dostává označení vadžrajána, přičemž se mluví o přijmutí šamanských technik starobylého náboženství bön a indického tantrismu. Výše uvedené buddhistické směry mají společný základní kánon, který byl zapsán právě na Srí Lance, přičemž při vývoji mahajány a vadžrajány si tyto tradice přidávaly další literaturu a tradici, dle kterých si utvářely své specifikum. Přesto zůstává základním kánonem Tripitaka. (podle Lesný 1996, Miltner 2001, Nyanasatta 1992, Frýba 2001, 1996)

¹⁷ Mahajána vzniká až v době prvního století po n.l.. Charakteristická je důrazem na bohatou kosmologii plnou buddhů a boddhisatvů, kteří pracují pro dobro lidí a zejména rozvedením Buddhova učení do filosofických konceptů, přičemž stěžejním je pojem prázdnoty – sanskrtsky šunjatá. Filosofie mahajány významným způsobem ovlivnila západní filosofii, například Karla Jasperse. Hlavním a nejznámějším představitelem mahajány je zen. Mahajána má bohatou literaturu, která je psána v sanskrtu. V mahajáně, stejně jako v pozdější vadžrajáně se do buddhismu dostává princip učení neobsažený v pálijském kánonu – rozlišování mezi obecnou a vyšší pravdou, exoterním a ezoterním. (podle Lesný 1996, Miltner 2001, Nyanasatta 1992, Frýba 2001, 1996)

¹⁸ Vadžrajána vzniká historicky doloženo jako třetí hlavní směr buddhismu přibližně kolem 8. století n.l. Své učení zakládají na tantrách – tajných spisech, přímo sdělených plně osvícených bytostí meditujícím. Hlavním druhem meditace jsou vizualizace buddhů a ochranných božstev, hojně je využíváno recitací manter. Protože se nejvíce prosadila v Tibetu, je někdy označovaná za tibetský buddhismus. Pro stoupence mahajány i vadžrajány jsou historické datace vzniku jejich škol irelevantní, svoji existenci odvozují od samotného Buddha, který jim toto učení předal mimo učení, které předal stoupencům hínajány – malé cesty, a to z toho důvodu, že by ho pro svoje omezené vidění skutečnosti nepochopili. (Werner 2002)

¹⁹ O procesu usazování, přejímky a interpretace buddhismu na západě píše např. F. Lenoir (2002).

²⁰ přehled české buddhistické scény podává Štampach v článku *Buddhismus v českých zemích* (1998), nebo Frýba v *Buddhism in Tschechien* (Frýba, M.: 1.10.2005).

2.3 Analýza systému abhidhamma

V prvních kapitolách jsme si uvedli spojitost mezi buddhismem a satiterapií. Satiterapie vznikla – jak tvrdí její autor Frýba - na podkladě abhidhammy. Proto si představíme podrobněji tento třetí koš pálijského kánonu.

Pro nás má v této souvislosti význam, že je-li abhidhamma (Abhidhamma -Pitaka) systematizací Buddhových slov (Sutta-Pitaka) a jestli že Buddha sutty pronesl na základě matic abhidhammy, můžeme pak bez metodického pochybení, popisujeme-li principy abhidhammy, citovat sutty a naopak. Pro ilustraci, či vyjádření stejného jinak.

Abhidhamma je představena ve stěžejní práci na toto téma, v univerzitních skriptech Frýby (1996) *Psychologie zvládnání života - aplikace metody abhidhamma*²¹. Tato publikace se do značné míry překrývá s publikací *Abhidhamma, základy meditativní psychoterapie a psychohygieny* (1991), která ji předcházela. Pozdější publikace obsahuje v jádru totožnou látku, která je doplněna o hlubší zpracování vybraných kapitol. Pozdější publikace pak navíc rozvíjí téma psychologického kontextu abhidhammy, konkrétně satiterapie. V roce 2003 vyšla Frýbovy třetí publikace, která je popularizačním výkladem

²¹ Zde je abhidhamma vymezena v sedmi shrnujících bodech (doslovná citace, Frýba 1996, s.54):

„1. Prožitá skutečnost fenoménu je v abhidhammě nejdůležitějším kritériem platnosti pojmů a pravdivosti úsudku. Abhidhamma neužívá ani hypotetické konstrukce ani teoretické spekulace.

2. Etické hodnocení fenoménu v jeho konkrétním kontextu představuje rozhodující parametr každého pojmu. Abhidhamma hodnotí fenomény podle jejich příspěvků k etické zralosti a integraci osobnosti a ke zvýšení schopnosti zvládat život a žít šťastně.

3. Abhidhamma je jako celek orientována na emancipaci od všech forem utrpení. Na rozdíl od „hodnotově nezávislých“ teorií, použitelných pro jakékoliv cíle, abhidhamma cílí jen k překonávání utrpení.

4. Postupné uskutečňování cílů je vázáno na technicky definované operace a z nich odvozené pokyny pro praxi. Abstraktní cíle, které nelze operačně definovat, jsou v abhidhammě zavrhovány jako pouhé názory, které odvádějí od prožitkové skutečnosti.

5. Kultivace charakteru a etické jednání v každodenním životě je účelem studia abhidhammy. Studium, které neslouží tomuto účelu, je zavrhováno jako zhoubné, protože odcizuje od skutečnosti.

6. Čištění charakteru, jednání a obsahu mysli od patogenních a patologických fenoménů je účelem užití abhidhammy v meditačním tréninku. Zneužívání nadnormálních psychických schopností získaných meditací, má zhoubné následky a vede k znečištění mysli.

7. Transcendence moudrostí, která vzhledem rozpouští zdánlivě kompaktní fenomény a překoná jak pojmové štěpení skutečnosti, tak ulpívání na prožitcích, je nejvyšším cílem abhidhammy.“

abbhidhammické nauky *Umění žít šťastně, Buddhova abhidhamma v praxi meditace a zvládání života.*

2.3.1 Základní koncepce abhidhammy

Fryba upozorňuje, že buddhismus nevznikl na poprávku psychologie, ale jako průvodce praktického cvičení vedoucí ke šťastnějšímu životu. On sám, psycholog a psychoterapeut, se pokusil o převedení základních pojmů a paradigmat abhidhammy do jazyka západní psychologie. Abhidhammu představuje jako „eticko-psychologický systém vědění používaný již dvacet pět století jako podklad buddhistických technik kultivace mysli, meditace, psychohygieny a psychoterapie“ (Fryba 1996, s.35), přičemž v sobě neobsahuje žádné teoretické spekulace, či čistě pojmové konstrukce, ale „vysvětluje jen skutečně existující fenomény, podmínky jejich vzniku, změny a zániku a - což je pro praktické užití nejdůležitější - jejich etické hodnocení.“ (tamtéž) Abhidhammické vědění je produktem aplikace meditační metody *satipatthána*. *Satipatthána* – metoda všímavosti - je meditační technika, která školí mysl „pro účely abhidhammické analýzy, umožňující používat mysl jako nástroj standardizovaných procedur introspekce, které používají kognitivní matice abhidhammy.“ (Fryba 1996, s.56)

Teorie a praxe Buddhova učení je aplikací meditační techniky *satipatthána*. *Satipatthána* je překládána jako „*cesta uvědomění*“ (Nyanaponika 1995, s. 15) Fryba (2003 s.40) *satipatthánu* definuje jako *podklady všímavosti*: *sati* – všímavost, *upatthana* – podklady. V kontextu theravádového buddhismu má *satipatthána* neotřesitelné postavení metody, vedoucí k vysvobození (*Nibbána*), samotným Buddhou nazvaná *ekájano maggó* - *jediná cesta*, vedoucí k překonání utrpení: „cesta uvědomění může tedy být právem nazvána jádrem (či srdcem) buddhistické meditace nebo i srdcem celé nauky (*dhamma-*

hadaja).“ (Nyanaponika 1995, s.15) Je to právě satipatthána, z které jsou odvozeny všechny abhidhammické principy a paradigmatata.

Meditaci satipatthána lze charakterizovat jako zvyšování schopnosti pozorování prožitků a porozumění souvislostí jejich vlivu na život jako proces. Základem práce s myslí v abhidhammickém tréninku je **všímavost – (sati)**. Všímavostí se myslí schopnost uvědomění, pozornosti a soustředěného zaměření mysli. Jako nástroj kultivace všímavosti je používána zejména technika pozorování vlastního dechu, *ána-apána-sati*²². Výsledky takového cvičení se stává lepší prožívání souvislostí při každodenní činnosti, zaujetí určité distance od vnitřního světa (zejména neustálého myšlení o něčem, či na něco; zvědomění si svého denního snění) a vnějšího prostředí, či překonání navyklého impulsivního jednání. Člověk si dokáže v situacích, v kterých je zvyklý ihned jednat a pak se trápit nad výsledkem svého jednání „dát pauzu,“ uvědomit si jak chce jednat. Postupem doby při takto všímavém prožívání, lze objevit různé motivy pro své myšlení a jednání, důležitým faktorem je uvědomění si jak podmiňuje tělesné prožívání myšlení a jednání. V takovém duchu nám o satipattháně referuje Erich Fromm (2000, s. 179-182.) v *Umění naslouchat*.²³

Psychologicky *všímavost* definuje Frýba (2002 s.1) jako „jádro fenoménu jasného prožívání a přímého poznávání“ Jistě srozumitelněji je definována in Frýba 2003 (s.43): „spočívá v průběžném *všímání*, neselektivním pojmáním a zaznamenáváním skutečných dějů a v nic nevyřazujícím zapamatovávání toho, co se skutečně děje. Všímavost je více než pouhá pozornost a vnímání, je nepřetržitou a souvislou duchapřítomností.“

Na výše uvedeném podkladě, kdy je zřejmé že všímavost je širší pojem, člení Frýba (2002 s.1-2) všímavost do jednotlivých psychologických kategorií.

²² Podrobné instrukce této techniky jsou in Frýba 1996 (s. 137-140), taktéž celé publikace Mahási (1993) a Nyanáponika (1995).

²³ Zde Fromm (s. 181) doporučuje ke studiu a praxi meditace Nyanaponikovo knihu *The Heart of Buddhist Meditation*, česky *Jádro Buddhistské meditace* (1995).

Všímavost je v tomto smyslu **schopnost, funkce, proces, dovednost**. **Schopnost** myslí všímavosti, uvědomění, být si vědom něčeho. **Funkce** paměti, pozornosti a s nimi související jednotky prožívání. **Procesem** nezaujatého pozorování, všímání, zaznamenávání, znovuprožívání a nevýběrového pamatování. **Dovedností** kterou lze trénovat.

Druhým podstatným pojmem je v buddhistické meditaci **vhled**. **Vhled** (vipassaná) lze definovat jako analytické uvědomění si charakteristiky komplexů prožívání, přičemž hlavním výsledkem je poznání jejich prázdnoty (suňňa), bezobsažnosti (anattá), tedy vědomím, že tyto fenomény nemají žádnou trvalou existenci, jsou pomíjivé (aničča) a neuspokojivé (dukkha). Jde o čistě osobní zkušenost, kterou za mě nemůže nikdo udělat, **vhled** si každý musí prožít. Stejně tak je nemožné si **vhled** přát, ale je nutné vytvořit podmínky pro to, aby se **vhled** mohl stát. V takovém duchu, tj. v souvislosti s Buddhovým učením a výsledkem jeho praxe v tréninku meditace charakterizuje **vhled** Nyanaponika (1995 s.55). **Vhled** je Nyanaponikovými vlastními slovy „konečné osvobození mysli, totiž ono nejvyšší proniknutí do jádra pravdy, které je v systému nauky nazváno **vhled** (vipassaná). Vyvinutí tohoto **vhledu** je tím nejvlastnějším účelem metody, zde popsané, a tím nejvyšším výsledkem její osvobozující funkce.“ (tamtéž)

V psychologické deskripci jej definuje Frýba lapidárně: „zjednodušeně se dá říci, že **vhled** je všímavé prohlédnutí jakéhokoliv jevu, ze stanoviska mysli, zakotvené v prožívání.“ (Frýba 1996, s. 152)

2.3.2 Základní matice abhidhammy

Frýba interpretuje Buddhovo učení jako *matice*. Jak tento koncept osvětluje? Matice jsou filosofickými paradigmaty, či epistemologickými maticemi (Frýba 2001, s.21) jejichž smysl vychází z původního významu páli

slov: *mátiká* a *jóni*. Zajímavá je v tomto ohledu zcela nová interpretace *Čtyř ušlechtilých pravd*, které Frýba vykládá jako kognitivní matici pro sledování „zcela konkrétních osobních prožitků během meditace sledování jevů (dhammá-anupassaná) – nikoli jako předmět náboženské víry či filosofického názoru. ...Buddha tu nepřednáší žádnou teorii, žádnou pravdu o něčem. Buddha ukazuje jak zvládnout pravdu toho osobně prožitého utrpení, které lze pochopit v souvislosti jeho vznikání a zanikání.“ (Frýba, in Mahási 1993, s.86)

První pojem, *mátiká*, je v páli označení pro „vztah k matce, která jednak objímá a ochraňuje, jednak uspořádává a řídí.“ (Frýba 2001, s.69) *Mátiká* – matice jsou podle kontextu používány, když se mluví o struktuře učení, představujíc tak základní výroky Buddhy, které jeho žáci dále rozvíjeli v systematické podobě, jehož výsledkem je *Abhidhamma-Pitaka*. Abhidhamma je tak systematickým uspořádáním kognitivních matic, nikoli buddhistickou metafyzikou. (tamtéž s.69) Vlastní užití matic vysvětluje Frýba jejich přirovnáním k matematickým maticím, v kterých se místo čísel v jednotlivých políčkách, objevují „representace významných částí skutečnosti.“ (tamtéž s.69) *Mátiká* je používáno v souvislosti toho, co člení text, a dává mu smysluplný význam.

Matice, jejíž význam vychází z páli slova *jóni* používá Frýba v psychologickém kontextu. Označení *jóni* je páli výraz pro „lůno“, „zdroj“, „dělohu“, „původ“, nebo „základ“ (Frýba 2003, s.50). To souvisí s přídavným jménem, utvořeného od *joni*, kterým je *joniso*, což znamená „na základ vztažené“, či „důkladné“, „jako děloha úplně objímající“ (tamtéž). V tomto kontextu je význam posunut do označení správného, moudrého pojmání skutečnosti. Oproti nemoudrému, *ajoniso*, „skutečnosti odcizenému“ způsobu pojmání.

V souhrnu lze vydefinovat matici, jako konkrétní techniku vědění, která podle svého zaměření zpracovává tu kterou oblast skutečnosti člověka. Přičemž samotným účelem matice je dovedné uchopení skutečnosti. Realizace matice

spočívá v jejím udržení ve vědomí, jako kognitivního vzoru, který je epistemologicky zaměřen. V psychologickém ohledu jde o způsob uchopení skutečnosti, která strukturuje subjektivní svět osoby v kognitivním smyslu. Na podkladě matice je volena strategie pro účelné jednání. A v následujících kapitolách představím jednotlivé matice.

2.3.2.1 Čtyři podklady všímavosti (sati[u]patthána)

Základní kognitivní matici satipatthány - *Čtyři podklady všímavosti (sati-[u]patthána)* - jsou:

1. *Tělo (kája)* - V poli těla obdělávané všímavostí se zaměřuje meditující na různé druhy tělesného prožívání. Záměrem je pochopení celistvosti psychosomatického prožívání. Mám-li např. nějaký pocit na těle, snažím se o jeho pojmenování. V této technice jde o lokalizování ohniska prožívání na tělesné úrovni, tedy jako třes, chvění, pocity staženosti, sevřeného žaludku, či hrdla a schopnosti u tohoto tělesného pocitu zůstat, uvědomovat si jej, aniž by o něm bylo myšleno. Výsledkem kultivace této metody je vztah k tělesnému prožívání a pochopení vztahu mezi prožíváním, myšlením a jednáním.

2. *Pociťování (vedaná)* - V druhém poli je zaznamenáváno cítění, tedy uvědomění si receptivního vztahování se ke skutečnosti, v podobě libosti, či nelibosti. Tento pocit vzniká ve vztahu k předmětům vědomí, a proto je velmi důležité uvědomění toho, co mi je příjemné a nepříjemné. Ovšem jde pouze o vědomí tohoto pocitu, nikoli o myšlenkové zpracování, které patří do čtvrtého pole. Pociťování je zde základní hedonické hledisko, které rozlišuje pouze mezi třemi kategoriemi: libost – lhostejnost – nelibost.

3. *Stav mysli (čitta)* - Ve třetím poli si cvičící uvědomuje stav mysli, její kvalitu. Předmětem je předem definovaný výčet stavů mysli: mysl s chťičem, mysl bez chťiče; mysl se zlou vůlí, mysl prostou zlé vůle; mysl zaslepená, mysl

nezaslepená; mysl stažená, mysl nestažená; mysl rozptýlená, mysl nerozptýlená; mysl vyvinutá, mysl nevyvinutá; mysl vznešená, mysl obyčejná; mysl soustředěná, mysl nesoustředěná; mysl osvobozená, mysl neosvobozená. Komentáře uvádějí, že jednotlivé kvality patří ke konkrétním meditačním stavům.

4. *Fenomény (dhammá)* - Ve čtvrtém poli se cvičící zaměřuje na myšlenkové obsahy, je si plně vědom spektra svých myšlenek ať už jako plánů, snění či řešení problémů. Cílem je uvědomění si kolik času věnujeme myšlení a jakým stylem přemýšlíme, zda produktivně plánujeme či neproduktivně fantazírujeme.

Základní matice satipathány je užita v technikách kotvicích v tělesném prožívání Čtveru kotvení, Máte všech pět pohromadě? Ty jsou podrobně vysvětleny v kapitole 2.4.

2.3.2.2 Matice jasného vědění (sati-sampadžaňña)

Pro udržení jasného směru emancipace myslí se používá v abhidhammickém tréninku *matice jasného vědění (sati-sampadžaňña)*. Ta je nástrojem pro důkladné uchopení a reflektování situace v které se nacházím, a volbou prostředků, které jsou pro danou situaci nejlepší za účelem osvobození od utrpení. Skládá se ze čtyř kognitivních operací (volně podle Frýba 1996, s.70-73):

1. *Jasně vědění zaměřenosti na cíl (sa-atthaka-sampadžaňña)* – spočívá ve schopnosti reflexe námi právě vykonávané činnosti. Víme o tom co chceme, „...jsme si vědomi účelu našeho jednání.“ (Frýba 1996, s.70) Pomocníky ke schopnosti uvědomění si právě „dělaného“ je udělání si odstupů změnou situace a též zařazením reflexe životních cílů jako psychohygienického minima do života.

Jde zde tedy o schopnost vnitřního sebedotazování, kterým získáme vědění o tom, co a proč zrovna děláme. Máme o tom jasno. To je nutné vidět i se schopností rozumět probíhající situaci vzhledem k osobním cílům. Prostor pro změnu přináší i možnost nahradit dosavadní jednání lepšími, osobně preferovanými.

2. *Jasně vědění o vhodnosti či instrumentalitě (sappája-sampadžaňňa)* – je vědění o vlastních schopnostech „zvládání“ z kterých je vybíráno to nejlepší pro adekvátní řešení situace. Jde tedy o schopnost volby techniky „jak na to“. (tamtéž s.71)

Jako zdroj pro vědění o těchto prostředcích je použito výsledků každodenní reflexe, v které si znovuprožíváme situace, které se nám podařilo překonat, jakož i ty u kterých jsme neuspěli. V druhém případě se máme zaměřit na způsoby vedoucí k lepšímu zvládání nezvládaného. Není zde účelem trápit se v pitvání neúspěchu nýbrž najít alternativy vedoucí ke schopnosti „zvládání“. To je posilováno zpřítomněním si dobrých a účelných způsobů jednání z kterých máme radost.

3. *Jasně vědění o oblasti prožívání (gočara-sampadžaňňa)*

Zatímco Nyanaponika (1995 s. 61-62) v tomto bodu hovoří o schopnosti přenést meditaci do běžného života a mysl uvést do stavu trvalé meditace, je Frýbovo interpretace tohoto bodu odlišná, a to přestože se jedná o interpretaci toho samého pojmu - gočara-sampadžaňňa. Frýbova interpretace je zde čistě psychologická, souvislosti s buddhistickou praxí zde na první pohled chybí, ale to se zdá být specifikum Frýbova pojetí buddhismu. Odhlédneme-li od souvislostí tohoto problému, můžeme zde vidět princip, který je zcela jasně užit v satiterapii.

O čem je technika *jasné vědění o oblasti prožívání*? Kde leží předmět našich úvah, našeho myšlení, našich strachů, či nadějí? Jsme opravdu v přítomnosti, nebo se zabýváme minulostí, či předjíáme budoucnost? Tělesné prožívání, které je jakousi antropologickou daností, je podmiňováno nejen

vnější situací tady a teď, ale i obsahy mysli, které se váží k minulosti, či budoucnosti. A vědění o tom, co právě naše tělesné prožívání podmiňuje je obsahem této techniky.

4. *Jasně vědění o nezaslepenosti (asammoha-sampadžaňña)* - je zjištěním na jakém jsme úrovni vyčištění mysli, vědění o tom co za překážky jsme již překonali a jaké problémy zůstávají. V kontextu abhidhammického výcviku jde o míru pochopení *tří charakteristik* existence, zejména principu *ne-já*. Frýba v souvislosti s psychohygienou píše o poznání toho, jaké osobní patologie jsme již překonali a jaké před námi ještě stojí.

2.3.2.3 Závislé vznikání (patičča-samuppáda)

Tato matice je Frýbou označena jako rozkladná, tj. na základě jejího užití je skutečnost osobně prožívaného členěna do jednotlivých úrovní, časově posloupných fází.

O závislém vznikání a jeho funkci mají Srí Lanští abhidhammici jasnou představu: „Patičča-samuppáda, neboli Závislé vznikání je nauka o podmíněnosti všech tělesných a mentálních jevů, nauka, která společně s naukou *ne-já* (anattá) tvoří nevyhnutelnou podmínku pro skutečné pochopení a uskutečnění Buddhova Učení.“ (Nyanátiloka 1993, s.58)

Závislé vznikání je základním principem Buddhova učení, jehož plné pochopení lze dosáhnout pouze v intenzivní meditaci. Proto bude jeho zpracování vědomě zúženo na nezbytnou míru, která je dána jedné straně jeho důležitostí a autorovou nekompetentností na straně druhé.

Jak je o závislém vznikání referováno v české buddhologii? „Tato nauka o závislém vznikání (pratítjasamutpáda) platila vždy za nejtemnější část Buddhovy nauky...“ „Zatímco někteří z badatelů ji považují za nejcenější filosofický přínos buddhismu, jiní soudí, že není příliš skvělým dokladem

buddhistického myšlení ani dílem velkého myslitele, a že pro buddhismus nemá základní význam.“ (Fišer 2000, s.32) Podobně i Werner (2002 s.130): „Interpretace tohoto řetězu působí značné potíže a je dosud předmětem kontroverzí.“

Čím je téma závislého vznikání tak kontroverzní? Jistě lze říci, že je-li možnost jeho plného pochopení možná pouze u osoby v intenzivním tréninku, není obsah jeho abstraktní deskripce zřejmý osobě bez této zkušenosti.

Protože nejde o pouhou lineární kauzalitu, ale celý soubor příčin a podmínek: „je znovu nutno připomenout, že tu nejde jen o jednoduchý sled příčin a následků, v němž příčina poté, co dá vznik následku, zanikne, nýbrž o průběžně působící podmínky, vázané k sobě vzájemnou panplektální závislostí, které dohromady umožňují a určují samsárový osobnostní proces v průběhu znovuzrovnání.“ (Werner 2002, s.130)

Závislé vznikání je technika, která uchopuje obsahy prožívání v jeho dynamické podobě plynutí, od zaznamenání fenoménu, přes jednotlivé stupně ve kterých se fenomén váže na různé oblasti psychiky.

Závislé vznikání je vystiženo v suttách: „Okem viděný tvar přitahuje, pokud je tento tvar libý, a odpuzuje, pokud je tento tvar nelibý. Sluchem, čichem, chutí, hmatem a myslí vnímané předměty přitahují, pokud jsou libé, a odpuzují, pokud jsou nelibé. Takto prožívá ten, komu chybí všímavost a chápající osvobození mysli, buď přijímá, anebo odmítá, ať už prožívá jakékoliv cítění, - příjemné nebo nepříjemné nebo neutrální – je tímto cítěním vázán a lne k němu. Tím v něm vzniká poživačnost žádost po cítění. Kde je žádost po cítění, je i lpění a lpěním je podmíněn (přítomný) růst bytí. Na tomto růstu bytí závisle vzniká (budoucí) zrození²⁴. A v závislosti na zrození vzniká stárnutí a smrt, strast a nářek, bolest, zármutek a zoufalství. Tak vzniká ona celá hromada utrpení.“ (Nyanátiloka 1993, s.31)

²⁴ Nemyslí se pouze znovuzrození, které je buddhistickému světonázoru vlastní, ale v této souvislosti zejména vznik nové situace, v které se bude takto neprospěšné jednání opakovat.

Paradigma závislého vznikání je osobitou epistemologií duševních procesů, jenž si meditující osvojuje během výcviku. Tato epistemologie je používána jako procesuální kognitivní matice k uchopení vnitřního světa meditujícího, který se stává předmětem. Nejde zde o ontologický popis ve smyslu výkladu světa, nýbrž o nástroj, kterým je možno uchopit meditační obsahy v procesuálním ději, podle etap, ke kterým se právě vyskytující jevy vážou. Podmíněné vznikání je jádrem buddhismu a jasným učením o podmíněnosti. V abhidhammě je podmíněností myšlen nikoli uni-dimenziální kauzální determinismus, ale „jasné členění souvislostí, které rozlišuje dle dimenze vztahů mezi jevy, dimenze etické potenciality jevů, dimenze vztahu mezi jevem a pojmem, dimenze vztahů mezi pojmy a dimenze prakticky relevantního zakotvení pojmových systémů ve vztazích mezi jevy.“ (Frýba 1996 s. 99) Každý jev je podmíněn více jak jednou podmínkou a zároveň je podmínkou pro více jak jeden jev. Výsledky analýzy z těchto dimenzí jsou zachyceny kognitivní maticí podmíněného vznikání. Ta člení procesy prožívání na 1. nevědomost, 2. formace, 3. vědomí, 4. mysl a tělo, 5. šest smyslových základů, 6. kontakt, 7. cítění, 8. žádost, 9. lpění, 10. nastávání, 11. zrod, 12. stárnutí a smrt.

Její aplikace spočívá v postupném seznamování se vhlady do podmínek, jaké vedou k různým situacím. Její aplikace tedy není naučitelná naráz, najednou, nýbrž se jedná o dlouhodobě nacvičovanou dovednost. (Frýba 2003, s. 56)

Jak by se mohlo závislé vznikání aplikovat v psychoterapii, která staví na autochtonním poznání klienta jako podmínce uzdravení? Jistě můžeme vyloučit všechny didaktické varianty nácviku tohoto meditačního paradigmatu. Jeho užití však spočívá v principu cykličnosti, kterým lze závislé vznikání redukovat na tři (dále již neredukovatelné) charakteristiky každého jevu: vznik, trvání, zánik. V terapii je klient veden satiterapeutovým komentováním ke schopnosti vhladu do souvislosti výskytu patologie, která má svůj počátek

– vznik, trvání a zánik. Přičemž zánik patologie může být důvodem pro vyhledání psychoterapeutické pomoci. Ve stručnějším pojetí závislého vznikání tak je veden pacient k uvědomění si podmínek ke vzniku patologie, vztahů mezi jevy podmiňující její výskyt, jako i nalezení opačné dimenze blahodárných jevů, které tomuto výskytu zabraňují. Proto lze použití tohoto paradigmatu ilustrovat následující citací, přestože se nevztahuje přímo k závislému vznikání: „V psychologii prováděné na základě abhidhammy není nutné hovořit k pacientovi či klientovi o teorii jasného vědění a kognitivních matic, v něm používaných. Avšak psychoterapeut musí být s touto teorií dobře obeznámen, má-li být schopen rozeznat, kdy a jaké matice pacient používá a vést jej k používání moudřejšímu.“ (Frýba 1996, s.69)

2.3.3 Abhidhammická koncepce osobnosti

Protože abhidhammická koncepce osobnosti nepoužívá jakýkoliv konstrukt, který by hypoteticky předpokládal Já, ego, či osobnost v trvalé a nedělitelné entitě, stejně jako duši, a na druhé straně nepopírá naší existenci, ukažme si jak pracuje s tím, co lze nazvat osobnost.

Základním konceptem vyjadřující celek osoby v rámci interakce s prostředím je pojem *loka*. Buddhou použité slovo *loka* je překládáno jako *svět*, přičemž jeho definici – definováno samotným Buddhou - uvádí Frýba (2003 s.40): „Na konci světa, kde není ... ani vznikání, ani zánikání, se nedá dojít žádným pohybem; a bez dosažení konce světa ... nelze překonat utrpení. Avšak v dosahu právě tohoto těla ... jež je vybaveno vnímáním a myslí..., je svět, světa vznik i zánik, jakož i cesta vedoucí ke konci světa.“

Frýba označení *loka* nahrazuje v psychologii jistě srozumitelnějším pojmem - *psychotop*. A definuje jej v kontextu psychologie jako „...proces integrace mnoha procesů prožívání, které se podílejí na interakcích mezi osobou

a prostředím, z nichž sestává procesuální celek, osobě patřící přirozený svět (loka), který nazýváme psychotop.“ (Frýba 1996, s. 60). Psychotop není pouze standardně pojatá osobnost, kterou lze popsat izolovaně od svého prostředí, nýbrž právě ve vztahu k prostředí, v interakci s ním. Označování, tvorba pojmů a abstrakce je v abhidhammě zasazena na jevech prožívání. V dimenzi prožívání jsou jevy interaktivní povahy. Intrapsychické je zde viděno v souvislosti s interakcemi osoby v kontextu života.

Taková výchozí koncepce dále s pracuje s psychikou, či osobností dvěmi způsoby. Za prvé ji rozkládá na jednotlivé části, které neznalý člověk pokládá v souhrnu za své já (Nyanatiloka 1993). Těmi jsou již zmíněné složky osobnosti, *Pět složek osobnosti*. Ty jsou analyzovány podle oblasti kde jevy vyskytují: 1. tělesnost 2. cítění 3. vnímání 4. formace 5. vědomí. Z těchto pěti složek je složená osobnost, a osobnost je nesena integrací těchto pěti složek.

Za druhé pracuje s koncepcí *schopností mysli*. A abhidhammická integrace mysli pracuje právě s konceptem *schopností mysli*, jejichž fakticita nezakládá žádný nárok na existenci jakéhokoliv já, které lze ale precizovat v rámci intenzivního meditativního života do té míry, v které se jejich úplná harmonizace projeví jako dosažení cíle Buddhovy nauky, Nibbány.

Frýba (1996) mluví o Nibbáně jako o plně integrované mysli, v které jsou schopnosti mysli v harmonii, přičemž cesta k Nibbáně je proces integrace mysli. I na tomto příkladě, kdy je použito psychologické vyjádření místo náboženského, lze ilustrovat převod buddhismu do psychologie.

Frýba (1996 s. 90) uvádí pět schopností mysli přispívající k regulaci prožívání. **Schopnost důvěry**, podložená zkušeností, niko-li slepá víra, či lehkověrnost. **Schopnost moudrosti** je vědomé prožívání skutečnosti a její myšlenkové zpracování v kontextu Buddhova učení. **Schopnost soustředění** je schopností koncentrace na zvolený předmět. **Schopnost úsilí** zahrnuje psychické schopnosti vytrvalosti, podnikavosti, síly vůle v realizaci cílů. **Schopnost všímavosti** je neselektivní koncentrace oproti pozornosti, která je

zaměřena vždy jen na jeden předmět. Myslí se zde schopnost být duchapřítomen.

Mysl je v abhidhammě šestým smyslem a podobně jako pět smyslů je prostředníkem interakce v psychotopu člověka. Mysl funguje jako kanál zpracování informací, dodávaných pěti smysli. Informace, či předměty mysli jsou jednotky vědomí z pěti smyslů, nebo jejich syntéza. Protože je mysl šestým smyslem je její vnímání předmětu ve vědomí smyslovým kontaktem.

Pro mysl je v abhidhammě používáno více označení. Vycházíme-li z pojetí ne-já (anattá) a složek osobnosti (khandhá), může nám tento přístup být srozumitelný. Používání jednotlivých označení pro mysl se používá podle „systémového kontextu“ (Frýba 2002, s.33). Pro rozsah práce se omezme na použití jednoho „druhu mysli“ – *hadaja*. *Hadaja* – znamená srdce, orgán, ale i mysl. Centrem psychického aparátu mysli je „srdce“ (tamtéž). Není tím myšlen orgán srdce, ale prožitek, který se vyskytuje kdekoli v těle, ať už jako mrazení v zádech, úzkostí stažené hrdlo, či třes nohou. Vnitřní prožitky těla odpovídající různým stavům mysli jsou „srdeční bází těla.“ Frýba upozorňuje na přehlíživý postoj k tělesné prožívání v naší kultuře a naše zaujetí pojmovým myšlením, přičemž abhidhammické „srdce“ odpovídá Gendlinově fokusingu a tělesnému zakotvení satiterapie. Jedná se tedy o uvědomění si procesu vnitřního tělesného prožívání, nikoli myšlení. (Frýba 1996, s.55-130)

Frýba teoreticky vystihuje psychologii abhidhammy jako **fenomenografický model**, který je založen na schopnosti smyslů přinášet podněty do mysli a schopnost mysli tyto podněty zpracovat, přičemž podněty jako prožitky pocítujeme příjemně, neutrálně a nepříjemně. Schopnost diferencovat mezi příjemným, neutrálním a nepříjemným vytváří rámec pro etickou komponentu abhidhammy, která leží v užití výše uvedeného hedonického kritéria rozlišující mezi dimenzí *příjemného* – která se rovná etické dimenzi *prospěšného, dobrého*, a *nepříjemného*, které je vyjádřením eticky *neprospěšného, zlého*. Vědění o tom, že každé prožívání, myšlení

a jednání má svoji prožitkovou hodnotu významnou pro schopnost tvůrčím způsobem naplňovat život a vést jej směrem ke štěstí. Jedná se zde o všímavé uvědomění souvislostí prožívání a následků jednání (kamma-vipáka). Důležitou součástí tohoto modelu je fakt, že jako lidé máme „tendenci lpět na příjemném, bránit se nepříjemnému a ignorovat neutrální.“ (Frýba 1996, s.55) V abhidhammě jde o vypěstovanou schopnost pozorování prožitků a porozumění souvislostí jejich vlivu na život jako proces. „Tento fenomenografický model strukturuje empirickou základnu abhidhammy, člení tedy jevy jako fakta přístupná bezprostřednímu pozorování a určuje tak obsahy pojmových údajů.“ (Frýba 1996, s.55)

Osobnost je celek těla a mysli, kterou lze analyzovat pouze v interakci s prostředím. Taková koncepce osobnosti vychází z páli pojmu *loka*, který v satiterapii nahrazuje Frýba názvem *psychotop*. Psychotop osoby je určován *základními dimenzemi osobnosti*, se kterými abhidhamma pracuje jako s konstantami. Těmi jsou:

1. *Semiotická dimenze*, rozlišující mezi *jevem a jménem* pro jev. Oproti ostatním dimenzím, které již byly v textu zmíněné, je u této dimenze se potřeba zdržet. Rozdíl mezi skutečností a slovem je základním principem, které ukazuje na prožívanou skutečnost, která je v abhidhammě vždy primární a označením pro skutečnost. Přestože tato dimenze „je mimo jakoukoliv teorii a mimo možnost definice pojmy. Na to, v čem spočívá rozdíl mezi slovem a skutečností, lze jen poukázat.“ (Frýba 1996, s.116) Neznamená to ovšem, že tento princip není blíže vysvětlen. Frýba chce ukázat na nutnost zkušenosti tohoto principu, aby nám byl jasný. Ukazuje zde na rozdíl mezi myšlenými obsahy a skutečně prožívaným. Tento princip chce ukázat na nutnost zakotvenosti v tělesném prožívání, které je v abhidhammě jedinou skutečností. A z hlediska prožívání, vědění o prožívání je možné mluvit o integraci osobnosti. Právě diskrepance mezi prožitkovým a myšleným je mu podnětem pro stavbu satiterapie.

2. *Hedonická dimenze cítění*, prožitková, která rozlišuje pouze mezi příjemným-neutrálním-nepříjemným.

3. *Etická dimenze*, v které je prožitková dimenze základnou, je však eticky hodnocena jako dobré-neutrální-zlé.

4. *Dimenze žádosti*, která je určována kritériem žádostivosti, chtivosti. Ta je specifikována polaritou *přitažlivost – odpor*.

2.3.4 Abhidhammická koncepce patologie

Vysvětluje vznik patologie na základě *tří kořenů neprospěšného*, které jsou jako patologie obsaženy v mysli všech lidí, kteří nedosáhli Nibbány. Abhidhammická koncepce patologie je proto širší než psychiatrické pojetí patologie. Tři kořeny zla – *chtivost, nenávist a zaslepenost* – jsou prožitkově zjistitelné motivační faktory, které stojí za veškerým utrpením.

Chtivost a nenávist je podle Frýby (1996 s. 80) víceméně přirozenou reakcí na příjemné a nepříjemné životní události, a zaslepenost charakterizuje jako neschopnost nadhledu nad těmito událostmi.

Patologické podle abhidhammy tak má v sobě každý člověk, který nedosáhl Nibbány. I v abhidhammě je však pracováno s patologií ve smyslu duševní nemoci. Zde se používají zejména techniky personifikace. (Vogt, Frýbová 1996)

Chtivost a nenávist mají jako svůj zdroj *touhu*. *Touha* je motivační silou, která je podle svého zaměření buď *chtěním (chtivost)* nebo *averzí (odpor)*. Nenávist, nebo chtivost, jako protivy se nemohou vyskytovat společně, ale vždy je s nimi *zaslepenost*. Tvoří tak tři motivační kořeny, podmiňující špatné, či zhoubné činy, myšlenky a výroky. Touha je proto jednou z podmínek pro lpění, které podmiňuje nastávání. Touha je poznatelná díky meditaci „jako čistě subjektivní beztvará tendence“ (Frýba 1996, s.74).

Toužení, touha je škodlivá, protože má za své kořeny chtivost, nenávisť a zaslepenost. Jsou-li obsaženy kořeny prospěšného, štědrost, dobrotivost, moudrost, je motivace vyčištěna. Procesem čištění není nové toužení - pro změnu po Nibbáně, ale rozvíjení schopností zaznamenaných v osmidílné stezce.

Integrace mysli staví na etické komponentě, kdy jsou *tři kořeny zlého* nahrazovány *třemi kořeny prospěšného: laskavostí, štědrostí a moudrostí*. Jejich rozvojem jsou tři kořeny neprospěšného minimalizovány, přičemž cíl buddhistického tréninku – Nibbána – je definována právě jejich úplným vyhlazením. (Nyanaponika 2000)

2.4 Kvalitativní analýza satiterapie v ČR

V předešlých kapitolách jsem ilustroval různost přístupu k buddhismu. Zaměřil jsem se na pojetí buddhismu, které předkládá Mirko Frýba. Dále jsem vysvětlil základní principy buddhismu, zaměřil jsem se na abhidhammu a její kognitivní matice a paradigmata. V této kapitole popíši aplikaci již explanované abhidhammické teorie v praxi psychoterapie. Použití buddhismu v psychoterapii je obsahem následující kapitoly.

Jak je definován cíl satiterapie? Uved'me si Frýbovu odpověď na otázku, jaký je rozdíl mezi buddhismem a satiterapií: „Cíl buddhismu definoval Buddha, cíl terapie si definuje klient sám.“ (Frýba 2004)

Satiterapie je dnes standardním a respektovaným psychoterapeutickým směrem (Vojtíšek 2006), psychoterapií, která je zaměřena pomoc pacientovi při jeho „zvládání utrpení, bez ohledu na jeho systém hodnot.“ (Frýba 2004, s.4-5)

Předlohou pro formální zpracování následujících stran nám bude *Úvod do satiterapie* (2002) Marcely Němcové. Tato volba je podmíněna přehledností předkládané látky, která je zacílena na pouze na satiterapii (v případě *Psychologie zvládání života* (Frýba 1996), se jedná o prolínání témat abhidhammy a satiterapie) a její kompaktností (oproti publikaci Hájek 2002a, která je složena z článků osvětlující jednotlivé satiterapeutické principy a techniky). V *Principech satiterapie* (Frýba 2002) je tento směr představen v porovnání s pojmy psychoanalýzy, při užití v individuální psychoterapii, a v porovnání s psychodramatem při užití v terapii skupinové.

Zatímco Kratochvíl (2002 s.104-106) řadí satiterapii mezi „jiné směry“, které využívají orientální meditační techniky, satiterapeutu je jednotně považována za směr integrativní (Němcová 2002, s.3).

Východisko, které Frýba uvádí v souvislosti se záměrem analýzy systému abhidhamma, je pro disciplínu psychologie zasazeno do kontextu tématu *zvládání života*. V tomto ohledu Frýba navazuje na humanistickou

psychoterapii, především na přístup C.R. Rogerse a jeho pokračovatele E.T. Gendlina (Fryba 1996, s.30). Jak Fryba definuje pojem *zvládání života*?

Nejprve se vymezuje proti pojetí, které *zvládání* redukuje na boj proti stresu a patologii. Tento přístup je doménou behaviorální psychologie, která ve svém redukcionismu nemůže dát odpověď na psychologickou problematiku člověka ve své plnosti. Pojem *zvládání života* pak popisuje jako „tvůrčí proces při dosahování pozitivně definovaných životních cílů. Zvládání života není definováno pouhým vypořádáváním se s problémy, uspokojováním potřeb, překonáváním patologií a řešením konfliktů. Zvládání života je umění žít šťastně, které staví na racionálním poznání zprostředkovaném vědou a využívá osobních schopností a dovedností, vlastních zkušeností a kompetencí. Zvládáním je v této knize míněno tvůrčí naplnění možností života.“ (Fryba 1996, s.34). Zvládání života proto neumisťuje do kontextu psychohygieny, i když sní má mnoho společného, jeho představa *zvládání života* ji však přesahuje přesahem do zdraví, které je systematicky rozvíjeno, nikoli pouze léčbou patologie, ale definováním postupů vedoucího ke štěstí.

Obsahem pojmu terapie je integrativní psychoterapeutický směr, který se vyvinul v rámci na osobu zaměřeného přístupu C.R Rogerse, který integruje techniky psychodramatu J.L Moreno a fokusing E. Gendlina. Satiterapie je rozpracovaná v podobě individuální i skupinové psychoterapie. V názvu satiterapie je jak uvádí Němcová (2002 s.3) použito nám již známé páli slovo *sati*. *Sati* definuje Němcová jako „všímavost vedoucí k vhledu“ (tamtéž). Stručnou charakteristiku satiterapie, která obsahuje možnost zařazení do kontextu psychoterapeutických škol, uvádí Němcová: „je to integrativní psychoterapie, vedoucí k všímavému, uvědomělému prožívání, které je zakotveno v tělesné skutečnosti.“ (tamtéž)

Pro zařazení satiterapie do psychologických škol se Němcová vyhýbá behaviorismu i kognitivismu. V prvním případě tak nelze učinit, protože v satiterapii je brán ohled na subjektivně prožívaný svět osoby, v případě

druhém není předmětem terapie racionalizace pacientových problémů „ve zdánlivě „logickém“ pojmovém poznání.“ (tamtéž s. 4)

Jako součást diplomové práce jsem použil výsledky strukturovaného interview s výcvikovou satiterapeutkou Veronikou Nevolovou (dále jen Nevolová 2006), ze dne 5.3. 2006. Interview bylo se souhlasem V. Nevolové zaznamenávané na magnetofonové záznamové médium (kazeta), prostřednictvím diktafonu. Interviewovaná mi poskytla souhlas s uveřejněním jejich názorů v plné, citované verzi. Za to ji patří mé veliké poděkování. Výsledky strukturovaného interview jsem zpracoval podle kritérií definované Ferjenčíkem v publikaci *Úvod do metodologie psychologického výzkumu* (2000 s.175n).

Nevolová (2006) uvádí, že satiterapie je běžně využívána klienty, kteří nejsou o satiterapii informováni, na druhou stranu častými klienty satiterapie jsou meditující, kteří si potřebují zpracovat své meditační zážitky. To podle Nevolové bylo i jedním z důvodů proč Frýba zavedl satiterapii. V běžné psychoterapeutické praxi by totiž mohli být meditující stigmatizováni psychiatrickými nálepkami, neboť některé prožitky během meditace jsou tak intenzivní a takové povahy, že se dají podle Nevolové označit za psychiatrické. Pro meditující je tu tak nabídka psychoterapie, v které terapeut meditujícímu může díky vlastní zkušenosti s meditací pomoci tyto prožitky zpracovat. Zde se tedy objevuje specifické, které jistě u jiných psychoterapií nenalezneme. Jsou to podle Nevolové taktéž meditující, kteří využívají nabídku výcviku v satiterapii zejména za účelem rozvoje své osobnosti, nikoli pouze z důvodu profesního uplatnění.

Satiterapie je psychoterapeutický směr v kterém pacient není seznamován s teorií či principy abhidhammy a satiterapie. Ty mu nejsou v žádném případě sdělovány. Význam mají pouze pro terapeuta, který se jimi během terapie řídí (Nevolová 2006).

Teoretická látka stiterapie je dle mého názoru nejlépe strukturovaná v publikaci *Úvod do satiterapie* (Němcová 2002). Zde je uvedeno sedm základních *principů satiterapie, prostředky satiterapie a satiterapeutické postupy*. V následujících kapitolách se je pokusím představit.

2.4.1 Principy satiterapie

Princip všímavého zakotvení v tělesně prožívané skutečnosti.

Tato technika je plně odvozena z abhidhammy: „Základní technika satiterapie spočívá ve „všímavém zaznamenávání“ (sallakkhana) aktuálně prožívaných jevů (sabháva-dhammá) tělesných a duševních stavů a procesů.“ (Fryba 2002, s. 10-11) Všímavost - stěžejní pojem satiterapie – lze aplikovat pouze ve vztahu ke skutečně existujícím jevům. Toto na první pohled banální ujištění má v satiterapii konkrétní technický význam, spočívající v abhidhammickém pojetí skutečnosti, která pracuje s hierarchickou strukturou jevů. Jev (dhamma) je jakýkoliv jev, který se vyskytuje v oblasti prožívání tělesného, stavů mysli, myšlení, vnímání, atd., ale ve vztahu k primárnosti skutečnosti je tělesnému prožívání přisouzeno v pomyslné hierarchii skutečnosti jevů první místo. Nejskutečnější skutečností tak podle abhidhammy je prožívání.

Princip *všímavého zakotvení v tělesně prožívané skutečnosti* je postaven na principu autochtonního (tj. svého vlastního) vhledu. Jak je klient veden k autochtonnímu pojetí sebe sama? Je to zejména vedením k pacientovu prožívání. K tomu satiterapie používá techniky *reflektování, komentování, zrcadlení a amplifikaci*. Pacientova všímavost je podporována *reflektováním*, reflektují se jednotlivé techniky a každé sezení v krátkém přehledu. *Komentování* je terapeutovo zrcadlení pacienta, které nespočívá pouze

ve slovním sdělováním, ale i nápodobě jeho chování, např. když je pacient schoulený v křesle, tak se terapeut také schoulí. *Konkretizace* je vedení ke stále větší schopnosti popisu problematického. *Amplifikace* je zesílené komentování, které je použito jako technika, která pacientem v případě, kdy již nereaguje na pouhé komentování „zatřese“ zesíleným až paradoxním komentováním (Němcová 2002, s.17-22).

V rozhovoru Nevolová uvádí, že principy satiterapie nejsou klientovi sdělovány. Na otázku zda a jaký princip by mohl sám pacient v terapii objevit odpovídá: „Jestli se to dá takhle vůbec říci, pacient si je vědom po terapii schopnosti všímavosti, ale mnozí ani to ne.“ A pokračuje: „Účelem terapie je samozřejmě pomoci klientovi, nikoli jej učit principům terapie.“ (Nevolová 2006) Schopnost všímavosti, která je podle Nevolové jednoduše *schopností být si vědom*, je základním principem satiterapie, prostřednictvím kterého je možné nastartovat změnu pacientova problému. Schopnost všímavosti vede k odkrývání neuvědomovaného, cílem satiterapie je tak svůj život co nejvíc zvědomit, aby nevědomé tvořilo co nejmenší část (Nevolová 2006).

Satiterapie vypracovala své původní techniky *kotvení ve skutečnosti*. Těmi jsou *Čtvero kotvení* a *Kotvení v pěti smyslech*, které je taktéž označováno souslovím „*Máte všech pět pohromadě?*“

Čtvero kotvení vede člověka ke schopnosti reflexe v oblastech tělesného prožívání, motivace, mezilidských vztazích a institucionální síti. Tematizace je následující (podle Hájek 2002a, s. 4n)²⁵:

1. *zakotvení v těle*, zde je užitá technika „*Máte všech pět pohromadě?*“, kterou lze užít buď v celku čtvera kotvení, nebo samostatně. Principem kotvení je uznání prožívání jako „nejskutečnější skutečnosti“ (Hájek 2002a, s.4). Tato technika je „jednoduchou“ technikou která cvičícího vztahuje k prožívání, které je vázáno na smysly. Pro sofistikovanější práci s obsahy prožívání je použita

²⁵ Didaktický návod čtenář nalezne in Hájek 2002a, s. 8.

technika *fokusing*²⁶. Hlavním přínosem je pacientovo zakotvení v prožívání, které v období těžké životní situace může zpřehlednit zapletenec problému. Tělesné prožívání se stává východiskem pro možnost volby, která spočívá v 1. stažení se z procesu myšlení a představování, z nepřehledné vnější situace. 2. metodický nácvik soustředění, 3. navození příjemného stavu uvolnění (relaxace) 4. porozumění významům vlastního prožívání (např. fokusing) (podle Hájek tamtéž). Zde všímavý čtenář nalezne užití abhidhammické techniky *čtyř podkladů všímavosti i matice jasného vědění*.

2. *zakotvení v cíli*, je reflexe motivace, která stojí jako podmínka za jednáním. Jejím účelem je chápat smysl toho co dělám, v případě jeho absence – zhroucení osobních plánů – je budována motivace nová. Může se také týkat reflexe osobně pojatého žebříčku životních hodnot, „okamžitých motivů, blízkých cílů, ale také ... smyslu života.“ (tamtéž) Zakotvenost v cíli lze vyjádřit otázkami: Co chci právě teď? A v jakém je to vztahu k tomu, co v životě vůbec? Zde je užita zejména *matice jasného vědění*.

3. *Zakotvení v mezilidských vztazích*, je technika inspirovaná sociometrií J.L. Morena. Kdo je pro nás osobně významnou bytostí? Přehled o našich vztazích nám dává prostor pro možnosti volby něco ve svých vztazích změnit, někoho požádat o radu atd. Didakticky je technika aplikována prostřednictvím sociogramu podle Morena. Zjednodušeně řečeno spočívá v otázce: Jakým způsobem a ke komu se ve svém okolí vztahujeme?

4. *Institucionální zakotvení* zkoumá vztahy osoby k institucím, stejně jako potřeby institucí vztažené na člověka. Některé instituce jsou víceméně neměnné, některé můžeme volbou změnit. Smyslem je zde najít oporu pro životní cíle.

Význam kotvení leží v introspektivní práci na sobě, psychohygieně, „čtvero kotvení ocení i psychologové pracující s klienty v duševní krizi. Toto

²⁶ Fokusing je technikou která využívá těsný prožitek – fokus - jako prostředek psychoterapeutické změny (Gendlin 2003), (Hájek 2002b).

paradigma jim pomůže diagnostikovat, v jakých oblastech leží zdroje současné krize a především přispět hledání klientových opor.“ (tamtéž s.10) Pouze z hlediska vlastního prožívání lze u pacienta nastartovat změnu k autochtonnímu vhledu do osobní problematiky.

Způsob užití obou kotvících technik je v kompetenci satiterapeuta. Ten volí, zda instruuje pacientovi *kotvení* didakticky jako techniku, či zda je v terapeutické interakci pacient k jednotlivým oblastem svého života vztahován prostřednictvím rozhovoru.

Jestliže je zřejmé z textu, že satiterapeut používá amplifikace, komentování, zrcadlení a nápodobu klienta jako techniky, které jej vedou k uvědomění si prožívání, zajímalo mě v této souvislosti použití kotvících technik prostřednictvím didaktického návodu během terapie. Nevolová uvádí, že kotvící techniky v didaktické formě nejsou jako součást terapie používány vždy. Pacienta, uvádí Nevolová, je terapeut schopen kotvit během terapie již uvedenými technikami, jakož i otázkami: jak se cítíte právě teď, co právě prožíváte. Techniky kotvení však musí terapeut mistrovsky ovládat, a během terapii pacienta na jednotlivé prožitkové úrovně navádět. Přesto aplikace kotvení prostřednictvím instrukce nevyklučuje, sama ji takto užívá u pacientů, kteří jsou svému prožívání velmi vzdáleni. Kotvící techniky ve zkrácené verzi lze také s úspěchem používat jako společný rituál na začátku a konci terapie.

Závěrem lze říci, že hlavním způsobem jakým je docilováno zakotvení pacienta ve skutečnosti jeho aktuálního prožívání je zejména rozhovor. V rámci rozhovoru jsou to otázky na aktuální pacientovo prožívání.

Přímé instrukce technik kotvení záleží ve značné míře na domluvě pacienta s klientem, zda by mu osobnostně vyhovovaly. V tom případě je použití technik kotvení podobné užití například autogenního tréninku, který mohou terapeut s klientem během terapie nacvičovat a klient se jim může doma věnovat.

Princip synoptického pojetí osoby.

Satiterapie pracuje s principem autochtonní definice klienta. Klient si sám určuje svůj problém a cíl terapie. Terapeut mu v tomto smyslu pouze pomáhá, zejména prostřednictvím rozhovoru, jehož principy jsou podobné rogersovské psychoterapii.

Princip synoptického pojetí osoby spočívá v koncepci tří konstant, které jsou viděny v nedělitelném celku osoby. Těmi jsou *prožívání-vědění-jednání*. Jedná se o abhidhammickou trojčlenku *meditace-moudrost-etika*, která je třemi oddíly pro osmičlennou stezku.

Satiterapeutická triáda *prožívání, vědění, jednání*, v kontextu psychologické terminologie označované anglickými termíny *experiencing, knowing* a *acting*, je základním principem satiterapie se kterou se na straně pacienta v satiterapii pracuje. A je to právě všímavost vztažená na tělesné prožívání, která tvoří východisko a jistotu pro *zvládání (coping)* životních problémů pacienta.

Jak uvádí Nevolová (2006) je princip synoptického pojetí osoby hlavním a stěžejním principem, který ji odlišuje od ostatních psychoterapií. Je to její vlastní materiál, který člověka vidí v souvislosti, a naváděním pacienta na toto paradigma mu může významně pomoci. V souladu s tvrzením, že satiterapeut klienta nijak neinformuje a didakticky nenavádí k satiterapeutickým paradigmům, či kognitivním maticím, jde prostřednictvím komentování, zrcadlení a amplifikace o vedení klienta k uvědomění si jeho prožívání, které má souvislost s jeho chápáním skutečnosti, a na tom založené jednání. Prostřednictvím terapie jde v prvním případě o schopnost uvědomění si aktuálního prožívání. Dnešní člověk je (podle Nevolové 2006) permanentně rozptýlen, bez vztahu ke svému prožívání. Uvědomění si prožívání je podmínkou pro možné kognitivní zpracování. Ani s tím mu však terapeut nepomáhá jinak než rozhovorem. Terapeut neradí, nedoporučuje, nementoruje. Koncepce satiterapeutického rozhovoru je tak podle mého názoru prakticky

totožná s rogersovským přístupem. Na základě vhledu do osobní problematiky mění pacient své zaběhlé vzorce jednání. Jednání, které jej prakticky vede k tomu samému opakování problému.

Princip eticko-psychologické determinace prožívání

Princip eticko-psychologické determinace prožívání spočívá v aplikaci paradigma *kamma-vipáka (čin-následek)*. Etická komponenta jednání je sledována z pozice autonomie osoby, nejedná se o návod, předmět víry, či heterochtonní morálky. Osoba se k vhledu do etické komponenty jednání dostává díky prožitkovému rozlišení citění v *hedonické dimenzi* na *příjemné - neutrální - nepříjemné*. Souvislost jednání a prožívání, je uvědoměním si etického jako *blahodárného (kusala)* přinášející příjemné prožívání a *neblahodárného (akusala)*, které má za následek nepříjemné prožívání.

Nevolová v tomto bodu odkazuje na jedné straně provázanost satiterapeutické teorie, která je jako systém podána za účelem výcviku satiterapeutů, a to, že tento systém není během terapie pacientovi "ukazován". Na otázku, jak si pacient eticky hodnotí své prožívání, tak je již odpovězeno v minulém principu. Je to schopnost všimnout si souvislosti mezi tím co prožíváno a jak to prožívané hodnotím a jak na základě toho jednám. Etické je tak to co mu nepřináší utrpení a práce na odstranění pacientova problému.

Jako etické je též potřeba spatřovat terapeutovo jednání ke klientovi. To nespočívá pouze v dodržování profesní etiky, etika je viděna v přístupu ke klientovi. Všímavé zaznamenávání pocitů během terapeutického sezení a následné reflektování, zdržení se mentorování a interpretování, má za následek otevření se pacienta pro terapii. Terapeutický vztah, který vede ke změně pacientova problému, je podmíněn důvěrou v terapii, či terapeuta.

Aby se mohlo etické jednání rozvinout je v satiterapii uplatňován *princip pozitivní motivace*.

Princip pozitivní motivace.

Princip pozitivní motivace spočívá ve zvyšování sebedůvěry a kritické důvěry v druhého (*sadhá*), která je nutným předpokladem šťastného života. Pouze kladným přijímáním sebe sama se člověk může cítit kompetentním a své dovednosti dále rozvíjet.

V této souvislosti Nevolová (2006) upozorňuje na základní terapeutické dovednosti na straně terapeuta, kterými jsou tři rogersovské proměnné: *opravdovost, bezpodmínečné přijetí klienta a empatické porozumění*. Ty tvoří podle Nevolové východisko pro možnou změnu pacientova problému. Pouze taková terapie, v které má pacient pocit důvěry, který je vyvolán ze strany terapeuta jeho schopností nepoučovat, respektovat a empaticky sdílet, je možná pro pacientovo otevření se klientovi a tedy i sobě samému. Hlavní terapeutickou technikou zde je okolnostem přiměřený rozhovor, řídicí se na straně terapeuta výše uvedenými třemi proměnnými.

V tomto principu jde o zásadní paradigma všech psychoterapií. Terapeut vede klienta k uvědomění si svých kladných vlastností, kompetencí zvládat, řešit situace. Pomáhá mu znovuobjevit jeho schopnosti, které si pod vlivem aktuální duševní krize neuvědomuje.

Princip ochrany zdravého jádra osobnosti.

Satiterapie, vycházející z buddhistického principu *ahimsa* – (respektu pro vše živé), navazující dále na rogersovskou chápaní psychoterapii se důsledně vyhýbá interpretaci pacienta. Aby se mohl uskutečnit satiterapeutický cíl – autochtonní pojetí osoby místo heterochtonního – je volena taková práce s pacientem, která mu ponechává plnou svobodu ke svému prožívání, vyjadřování problému. Pouze nedirektivním přístupem si může pacient sám přijít na to, jaké jednání je pro něj přínosné, blahodárné. Zdržení se interpretací doprovází zdržení se nabídek řešení, způsobů zvládnání, a doporučení. Němcová,

kteřá psychoterapii věnovala celý život píše, v duchu rogersovské psychoterapie: „Není uměním rozdávat pacientům dobré rady, uměním je přivést je k pochopení a přijetí žádoucího a eticky blahodárného tak, aby jim to bylo vlastní.“ (Němcová 2002, s. 8)

Terapeut by měl být schopen takové dovednosti, aby jej neovlivnilo pacientovo negativní chování k jeho osobě. Proto by měl být schopen prožitky uražení, či hněvu všímavě rozpoznat a zaznamenat a vyloučit jednání na jejich základě. Ty se mají stát až pozdějšími předměty zkoumání v supervizi. Reaguje-li terapeut na pacientovo nenávistné jednání stejně, pacient v něj ztrácí důvěru, kterou už většinou znovu nenabude, protože k terapeutovi přestává „prožívat dostačující pocit bezpečí a ochrany.“ (tamtéž) Kultivace schopnosti zaujmout odstup od pacientova jednání, nenechat se „strhnout“ k okamžitému jednání, je precizován v satiterapii prostřednictvím zkušenosti s minimální s meditační technikou satipathána.

Kultivace terapeutických dovedností prostřednictvím meditace je jeden ze zásadních rysů satiterapie. Nevolová (2006) však uvádí, že by bylo naivní si myslet, že všichni satiterapeutové medituji. Lze tyto výsledky meditačního tréninku jako osobnostní a profesní kultivace blíže specifikovat? Díky meditaci, uvádí Nevolová (2006), vidí cvičící svou mysl jakoby pod mikroskopem. Seznamuje se se zákonitostmi toho jak mysl funguje, jaké jsou podmínky pro jednotlivé stavy mysli, pro vznik soustředění, pro důvod, či lépe mechanismus jednání. Díky takové precizaci poznání jsou to zejména dovednost nechat být, nereagovat, všímavě zaznamenat a pustit. Tento princip zvaný v satiterapii *moudrý nadhled (bhagavato)* je jako dovednost stěžejním principem pro vyvarování se neetického jednání ke klientovi. Terapeut by se měl být schopen všimnout i nejmenší známky nenávistného a nemoudrého jednání ke klientovi. Na základě povšimnutí je možné volit jednání z jiného – etického - prožitkového základu. Druhým kladem výsledků meditace v profesním uplatnění terapeuta je kultivace empatie. Díky zkušenosti práce s vlastní myslí

je terapeut schopen lépe vidět projevy klienta a přesněji je interpretovat. Dovednost moudrého nadhledu je tématem následujícího principu.

Princip všímavého sebeurčení a moudrého nadhledu.

Princip všímavého sebeurčení a moudrého nadhledu je princip ke kterému je pacient veden, ale zároveň je to princip který má být jako znalost nutně dovedností satiterapeuta. Aby terapeut neprojikoval na pacienta své prožívání, které může být pacientem vyvoláno v podobě neetického jednání, má mít vypěstovanou takovou míru nadhledu, v které je schopen si své negativní prožívání ke klientovi uvědomit a zpracovat.

Sebeurčení na straně pacienta je v terapeutickém vztahu podněcováno respektem k jeho prožívání, a celkovému sebepojetí. Terapeut pacientovo prožívání, představy i fantazie nehodnotí, neklasifikuje a tím dává pacientovi prostor pro volné sebevjadřování, na základě kterého je schopen si sám své „patologie“ uvědomit. K tomu aby satiterapeut nezasahoval do pozitivních změn v pacientově sanaci, je vybaven již uvedenou dovedností nadhledu, kterou získává během výcviku, individuálně ji lze trénovat v obdobích meditačního zásedu.

Zde se nelze nepovšimnout že se jednotlivé principy a techniky tematicky překrývají. Jakoby satiterapie mluvila stále o jednom tématu, který chce tematizováním precizovat do jednotlivých bodů.

Princip dovednosti v prostředcích.

Prostředky satiterapie se může stát jakákoliv terapeutická dovednost, použitá se záměrem pomoci klientovi, která se však řídí kritérii *jasného vědění o cíli*, nejedná se tak o nahodilé užívání technik, ale o „konkrétní postupy neboli

operace, jejichž pomocí je v *abhidhammē* definována *dovednost v prostředcích (upája-kosalla)* (Němcová 2002, s.12) .

Dovednost v prostředcích (upája-kosalla) je dovedností dvojího druhu: *dovednost ve zhoubném* a *dovednost v blahodárném*.

Dovednost v blahodárném spočívá ve schopnosti „pochopení a kultivování etického prožívání a autochtonního jednání“ (tamtéž), které by si měl být terapeut plně vědom a k němuž by měl pacienta vést. Doménou *dovednosti v blahodárném* je rozvoj již zmíněných základních řídicích schopností mysli. *Základní řídicí schopnosti mysli* jsou čtyři polaritní schopnosti, které se pro svůj správný rozvoj vyvažují. Schopnost důvěry se vyvažuje moudrostí, schopnost úsilí je vyváženo soustředěním. Pátá schopnost je všímavost, která koordinuje vyvažuje čtyři předešlé schopnosti. *Dovednost v blahodárném* je rozvoj pozitivních schopností, dovedností jakož i jimi neseného pozitivního prožívání.

Dovednost ve zhoubném je schopnost zacházení s nepříjemným prožíváním, neblahodárným jednáním a vzorci myšlení. V celku osobnosti je vyjádřen jako začarovaný kruh patologie (*samsára*), který je uchopován terapeutickými zásahy. Těmi je zejména *konkretizace*, která je vyjadřována technikou *zvnějšnění*. Pro tuto techniku je důležitá znalost koncepce vnitřní a vnější základny mysli. Vnitřní základnou jsou subjektivně prožívané události, které mohou být současné i vybavené z minulosti. Jejich *zvnějšněním*, vyjádřením verbálně v terapii, ale i tancem, či výtvarnými prostředky, se subjektivní předmět prožívání dostává na vnější základnu mysli, je *zvnějšněn* a přístupný intersubjektivnímu pozorování v terapeutické dyádě. Subjektivní prožitek vnitřní základny se posunuje díky *zvnějšnění*, mezi prožitkem a jeho vnějším vyjádřením je „pendlováno“ pozorností, což přináší změnu jeho významu, jak je nesen prožíváním. (tamtéž)

Satiterapeutické postupy, které komentování, reflektování, kotvení a konkretizace jsme již zmínily. Pátým postupem je *průzkum psychotopu*, který je doménou satiterapie.

2.4.2 Průzkum psychotopu

Průzkum psychotopu je jako technika prováděna v rámci meditačního tréninku, stejně jako v satiterapii. V obou případech abhidhammik, či satiterapeut „pouze nastavují podmínky pro to, aby si klient svůj psychotop prozkoumal sám.“ (Fryba 1996, s.114) Terapeut ve funkci průvodce nabízí postupy průzkumu. Důležitým způsobem vztahu klient-terapeut je minimalizace vlivu osoby terapeuta, který se tím snaží vést klienta k autonomii, samostatnosti při řešení problémů. Na straně pacienta, který již volbou terapeuta naznačil svoji důvěru (*sadhá*) v terapeutický vztah, se rozvoj autonomie nese na pěstování sebedůvěry a motivace k řešení problémů. Sebedůvěra a ověřovaná důvěra (obojí Fryba vyjadřuje jedním *páli* pojmem *sadhá*) je předpokladem pokroku v terapii. Vytváří motivaci „k průzkumu neznámého“ (tamtéž s.115) tj. osobního problému.

Terapeutický vztah je stejně jako v abhidhammě vystavěn na koncepci ušlechtilého přátelství (*kaljána-mittatá*). V tomto vztahu není učitel abhidhammy v roli „gurua“, který za svého žáka rozhoduje, nutíc jej k heterochtonnímu jednání, nýbrž v roli rozumějícího a možnosti naznačujícího. Funkce terapeuta při průzkumu psychotopu je v doprovázení. Terapeut je v roli zkušeného průvodce, odborníka poskytující čas a prostor a nastavující podmínky k tomu, aby si pacient mohl svůj psychotop prozkoumat. (tamtéž s. 114) Průzkum psychotopu, který se striktně děje v režii pacienta, je prvním možným zlomem v pojetí osobního problému pacienta. Již samo vědomí schopnosti artikulace může být zažito jako úlevné, obnova důvěry ve vlastní schopnosti je nutnou podmínkou terapie.

Průzkum psychotopu se provádí průběžně během terapie, nejedná se o jednorázovou diagnostickou techniku: „diagnostické fáze se střídají s fázemi terapeutických intervencí, podpory spontánního zkoušení a lidského doprovázení vývoje alternativních postupů zvládnání.“ (tamtéž) Průběžné

střídání diagnózy a intervence probíhá v pěti etapách (platí pro abhidhammu jako satiterapii):

1. *ustanovení pracoviště (kamatthána)*, pracovištěm je jednak terapeutický vztah, jednak fyzický prostor terapie. Terapeutická místnost je v satiterapii rozdělena na dvě části. V jedné klient s pacientem sedí, zde se odehrává rozhovor, v druhé části, v tzv. *chráněném prostoru na druhou* se věnují zejména technikám psychodramatu, hraní rolí a personifikace. Chráněný prostor je zřetelně oddělen, aby si klient nepřenášel emočně nabyté prožívání do běžného světa mimo terapii. Terapeutický vztah, stejně jako techniky v rámci chráněného prostoru jsou průběžně reflektovány a vyhodnocovány. Terapeut pro ně pouze nastavuje podmínky.

2. *konkretizace přirozeně dobrého (ája-kosalla)*, je výše uvedené navádění klienta na jeho kompetence a dovednosti *zvládat*.

3. *konkretizující analýza patologického (apája-kosalla)*,

4. *kultivování dovednosti v prostředcích (upája-kosalla)*,

5. *reflektování a vyhodnocování (paččavekkhaná)*,

V průběhu terapii je reflektována každá technika, každý silněji emočně nabytý okamžik terapie, celé sezení, jakož i ukončení terapie.

Techniky pro průzkum psychotopu nemají ideové omezení, není zde problém užít jakoukoliv psychoterapeutickou techniku podle výše zmíněných principů, která spadá do kompetencí psychoterapeuta. Používány jsou tak například na tělo zaměřené techniky, práce s výtvarnými médii, či techniky psychodramatu. Hlavním nástrojem pro průzkum psychotopu „však zůstává přirozeně opravdová, okolnostem přiměřená, spontánní interakce.“ (tamtéž, s.119)

2.4.3 Satiterapeutická etiologie patologie a koncepce zdraví

Etiologie satiterapie je totožná s abhidhammickou: „Nejmenším společným jmenovatelem všeho chorobného jsou takzvané *kořeny patologie: zaslepenost, nenávisť, chtivost*. Opakem zaslepenosti je *moudré vědění*, opakem nenávisti je *dobrotivost*, opakem chtivosti je *štedrost* – toto jsou takzvané *kořeny emancipace*. Klíčovým etiopatogenetickým je *lpění* na patologických formách prožívání, chápání a jednání.“ (Němcová 2002, s. 10) Abhidhammická koncepce patologie je oproti koncepci psychopatologie širší. V abhidhammě je patologickým každé prožívání, které je diagnostikováno jedním ze tří kořenů neprospěšného. V satiterapii se tato koncepce přejímá, patologickým je zde ale to, co si jako takové sám klient – při průzkumu psychotopu – diagnostikuje.

Jaká je interpretace vzniku patologie v klinickém pojetí, oproti prožitkům u duševně zdravých? Jediný rozdíl je v lpění na patologických prožitcích.

Tato kapitola nám zároveň odpověděla na satiterapeutickou koncepci zdraví. Je totožná se abhidhammickou emancipací od utrpení prostřednictvím kultivace tří kořenů blahodárného, které jsou v osobnostním zasazení kultivací pěti schopností mysli. K těm je klient terapeutem nedirektivně vztahován.

3 Závěry analýzy

V práci představuji nový psychotherapeutický směr, který vychází ze zcela jiné kulturní oblasti než tradiční psychotherapie. I když je vliv orientálních meditačních technik patrný v některých psychotherapeutických technikách, jako je například Schultzův autogenní trénink, v satiterapii tvoří ideové jádro systematizace Budhova učení v abhidhammě. Abhidhamma je hlavním podkladem satiterapie, tvoří její pevnou teoretickou kostru.

Z tohoto důvodu jsem při analýze satiterapie stál před problémem koncepce práce. Teoretická jinakost satiterapie, která je daná jejím orientálním původem, spolu s omezenými zdroji, které jsou prakticky pouze od jedné úzké skupiny lidí a které nejsou doplněny materiálem nesouhlasu, kritiky či odlišného vývoje, jaké jsou v ostatních psychotherapiích zcela běžné, jsou důvodem pro určitou "těsnot" prostoru na kterém jsem se během výzkumu pohyboval. To je dáno také tím, že satiterapie fakticky nemá jednu velkou ucelenou standardní monografii, ale je tematicky rozdrobena do brožur, článků a publikací, v kterých se mnoho témat překrývá. Proto jsem téma práce zasadil zejména v první části do kontextu jejího ideového původu, kterým je buddhismus.

V první kapitole jsem vymezil základní informace o satiterapii, které jsem doplnil historií satiterapie a představením zakladatele satiterapie Mirko Frýby. V současné době nelze pochybovat o tom, že satiterapie je standardní psychotherapií. Její jinakost určená abhidhammou je však nezpochybnitelná. Proto jako výsledek první kapitoly lze uvést těsnou vazbu satiterapie na psychologii, kterou zajišťuje postava zakladatele. Mirko Frýba, který vystudoval psychologii, je vycvičen v klasických psychotherapiích a jehož celoživotní profesí je psychotherapie, se snaží o korektní užití abhidhammických metod kultivace mysli v systému psychotherapie. To je podepřeno na jedné straně silnou vazbou na Srí Lanskou tradici abhidhammiků, v které získal

zkušenosti s meditační technikou satipatthána, na straně druhé jeho profesním zasazením do světa psychologie a psychoterapie, v kterém se pohyboval mezi jejími významnými postavami, jako byl C.R. Rogers, či E.T Gendlin.

Druhou kapitolu jsem rozčlenil do čtyř hlavních podkapitol. V první podkapitole představuji vedle nezbytné metody analýzy zejména souhrn primární relevantní literatury pro zkoumání tématu. Mimo to předkládám souhrn postřehů, recenzí, či hesel, které se váží k satiterapii z pohledu, jak je uchopována v hlavním proudu současné české psychologie.

Druhá podkapitola, kterou jsem rozčlenil do šesti kapitol, je širokým zasazením satiterapie do kontextu buddhismu. Mojí hlavní snahou zde bylo poukázat na odlišnosti, které se váží k tématu buddhismu.

V první podkapitole se věnuji přístupům ke studiu buddhismu, které jsou položeny v dílech zakladatelů a velkých postav české buddhologie. Ukazují na jemné odstíny chápání buddhismu, které jsou dány zejména odlišným chápáním psychologické povahy buddhismu.

V druhé podkapitole jsou zkoumány postoje k hlavnímu teoretickému zdroji satiterapie, abhidhammě. Ukazují zde na rozdílnost názorů vážící se třetímu oddílu pálijského kánonu. Ten osciluje mezi odmítnutím, ztotožňujícím jej s neplodnou scholastickou naukou, která nemá pro praktický buddhismus ceny, jak tvrdí například Lesný s Miltnerem. A na druhé straně chápáním abhidhammy jako vlastní systematické teorie Buddhova učení, která je pro studium a praxi nezbytná. Tento názor, zastává Frýba a Werner, kteří vycházejí ze Srí Lanské theravádové tradice.

V třetí kapitole se věnuji Mirku Frýbovi v kontextu české buddhologie. Jako výsledek lze uvést Frýbův striktní výklad Buddhova učení pomocí kognitivních matic, díky kterým dokáže buddhismus interpretovat "zevnitř" autochtonně, aniž by si pomáhal, ať už vědomě či nevědomě, paradigmaty z naší kulturní oblasti.

Ve čtvrté kapitole uvádím základní definice buddhismu, tak jak jej hodnotí sami buddhisté. Výrazně se zde projevuje tendence hodnotit Buddhovo učení v souvislosti zkvalitňování života, které není nutné zařazovat pod kategorii náboženství.

V páté kapitole jsem čtenáře seznámil se základními koncepcemi Buddhova učení, přičemž jsem se již metodicky řídil literaturou, vážící se k Buddhist Publication Society, která vydává původní práce věnující se theravádovému buddhismu se zřetelem na abhidhammu. Buddhovo učení předkládám jako základní matici Čtyř ušlechtilých pravd, které pracují s faktem utrpení, jeho vzniku, a překonání prostřednictvím osmičlenné stezky. Představuji zde základní paradigma buddhismu Tří charakteristik existence. To spatřuje všechny jevy jako složené a nestálé, podrobené změně a zániku, a bez já. Prožitkové chápání ne-já, strastnosti a pomíjivosti vrcholí vhladem do prázdnoty všech jevů.

V šesté kapitole věnované krátkému přehledu historického vývoje buddhismu jsem se snažil poukázat na nutnost diference mezi jednotlivými buddhistickými školami, které se projevují v praktické rovině zejména jiným druhem meditací.

V třetí podkapitole se věnuji analýze systému abhidhamma. V první kapitole představuji abhidhammu jako výsledek vědění aplikace meditační techniky satipathána. V rámci této metody seznamuji se základními koncepty, jako je všímavost a vhlad. Zejména v koncepci všímavosti lze spatřovat jednotící princip abhidhammy, který Frýba v psychoterapeutickém užití zasazuje do pojmosloví psychologie. Všímavost vidí jako centrální schopnost mysli, které lze blíže popsat jako funkci, proces a dovednost. Právě kultivace dovednosti být si vědom, být všímavý, je předpokladem a východiskem jakékoliv introspektivní práce s myslí, jakož i možné psychoterapeutické změny. Koncepce vhladu, která je v rámci na buddhismus zaměřených publikací vždy viděna zejména ve vztahu k míře vlastní emancipace od utrpení

a vyjádřena v souvislosti buddhistického tréninku jako míra pochopení tří charakteristiky existence, je Frýbou zbavena svého náboženského kontextu, a je viděna čistě psychologicky, jako míra vlastní emancipace od osobně definovaného problému.

V druhé kapitole se věnuji koncepci matic. Představuje je jako meditační techniky, které jsou podle svého užití vázány na jednotlivé oblasti při práci s myslí. Matice strukturuje prožitkový svět osoby, je zde za účelem lepšího, dovednějšího uchopení skutečnosti.

Matice čtyř podkladů všímavosti se vztahuje k jednotlivým prožitkovým úrovním, které lze u člověka najít. Věděním na jaké prožitkové úrovni se právě nacházím vede meditujícího k uchopení skutečnosti tak jak je. Ten tak není vydán na pospas svému myšlení, je pevně zakotven ve skutečnosti. Tato základní matice je taktéž použita v satiterapii, je podkladem pro satiterapeutické techniky kotvení ve skutečnosti.

Matice jasného vědění představuje kognitivní návod pro dovednější zvládnání života prostřednictvím jasného uvědomění toho co právě teď činím a jak to činím. Tedy jestli to co dělám doopravdy chci dělat a jestli je to v souladu s mým osobním, etickým a hodnotovým přesvědčením. Podle tohoto uvážení si mohu volit způsoby pro řešení situace. I tato matice se objevuje principiálně v kotvících technikách satiterapie.

Závislé vznikání je z pohledu akademických buddhologů jedním z temných míst Buddhovi nauky. Srí Lanská theravádová tradice ji interpretuje jako meditační techniku, která cvičícímu dovoluje uchopit sled prožitků jako na sobě závislých, posloupných procesů. Ty se mohou vázat na celou oblast jednoho života, stejně jako na jednu konkrétní situaci. Frýba závislé vznikání interpretuje v psychologické rovině zejména jako techniku dovolující vidět opakování toho samého, které je příčinou utrpení, a které lze uchopit dovedněji změnou navyklého jednání. Základním rovinou, na kterou lze závislé vznikání redukovat je vznik-trvání a zánik jakéhokoliv jevu či situace.

Třetí kapitola představuje základní abhidhammickou koncepci osobnosti, která je důsledně zasazena do empirie skutečně existujících konstant mysli. Těmi jsou čtyři dimenze osobnosti, které vyjadřují dimenzi vztahu skutečnost – označení, hedonickou kvalitu prožívání a následné etické hodnocení, a dimenzi žádosti. Tyto základní dimenze jsou teoreticky nejmenšími jmenovateli pro konstanty mysli, která je vždy spatřována v souvislosti s tělem, s kterým tvoří nerozlučnou jednotu, psychotop. Ten je vždy potřeba, například při bližší analýze v terapii, interpretovat v souvislosti s interakcemi prostředí, nikoliv jako izolovanou entitu. Zde se projevuje klad abhidhammické koncepce zejména v tom, že jako podmínku šťastného života vidí kvalitní mezilidské vztahy.

Čtvrtá kapitola je věnována abhidhammické koncepci patologie, která představuje oproti západní psychopatologii širší pojem. Patologické obsahy a kognitivní styl tak má každý člověk, který nedosáhl cíle Buddhova učení, Nibbány. Patologické je tematizováno do koncepce tří kořenů neprospěšného, které stojí jako motivační zdroj za každým jednáním přinášející utrpení. Tyto kořeny jsou vyvažovány třemi kořeny prospěšného, které jsou předpoklady k vyčištění mysli. Koncepce “kořenů“ je podkladem satiterapeutické teorie patologie.

Čtvrtá podkapitola se věnuje vlastní analýze satiterapie. Mimo textových zdrojů vychází zejména z výsledků strukturovaného interview s výcvikovou satiterapeutkou Veronikou Nevolovou. Výsledkem šetření je fakt, že satiterapie je vyhledávána jako specifická terapie meditujícími osobami, které zde mohou zpracovat své meditační zážitky, bez rizika, že by byli psychiatricky nálepkováni. Ty však netvoří většinu klientů, nýbrž se jedná o vlastní satiterapeutické specifikum, které vyplývá ze zkušenosti satiterapeutů s meditační praxí. I zde se však nejedná o zobecnitelný fakt, který by nás mohl vést k domněnce, že každý satiterapeut medituje.

První kapitola představuje principy satiterapie a jejich užití v průběhu terapie. Hlavním paradigmatem, ke kterému je klient veden je všímavost. Ta je podkladem pro jakoukoliv změnu. Všímavost zejména k tělesnému prožívání je podstatným rysem satiterapie, k uvědomění si vlastního prožívání je klient veden technikami reflektování, komentování a zejména rozhovorem. Důraz na rozhovor jako základní prvek dyadického vztahu v terapii a na prožívání zaměřené techniky, jsou důvodem, proč lze řadit satiterapii mezi integrativní psychoterapeutický směr, který dále rozvíjí na klienta a na prožívání orientované terapie v tradici C.R.Rogerse a E.T. Gendlina.

Průzkum psychotopu jako základní satiterapeutická intervence jakož i diagnostika, je předmětem druhé kapitoly. Základní koncept odlišující tuto techniku od technik jiných škol spočívá v užití. Průzkum psychotopu, životního prostoru pacienta, provádí pacient sám, terapeut jej pouze doprovází. Vlastní problematiku si pacient sám uchopuje a označuje, bez zásahu ze strany terapeuta spočívající v interpretaci a doporučování. Pacient je tak veden k objevení vlastních dovedností, nabývá sebedůvěry a nadhledu. Autochtonní definování problému klienta je zde opět možné zasadit do kontextu na osobu orientovaní rogersovské psychoterapie.

Třetí kapitola se věnuje satiterapeutické koncepci patologie a zdraví, která je totožná s abhidhammickou. Jsou to kořeny neprospěšného, které stojí za osobní patologií každého člověka, a kořeny prospěšného, jejichž intenzifikací a rozvojem se člověk emancipuje od utrpení. Kultivací dobrotivosti, štědrosti a moudrosti je v satiterapii vyjádřen pokrok na ose nemoc-zdraví. V bližším pohledu jsou v rámci integrace mysli jako vyjádření emancipace kultivovány schopnosti mysli.

Závěrem se pokusím vystihnout Frýbův převod abhidhammy do psychologie. Na jedné straně je Frýba v rámci buddhistické oblasti zcela "pravověrným", v oblasti aplikace abhidhammy v psychologii se náboženského kontextu dokáže vzdát a interpretovat abhidhammu víceméně jako čisté

technické postupy. To je důvod proč lze o satiterapii hovořit jako o zcela běžné psychoterapii, která v žádném případě nespočívá v jakékoliv indoktrinaci pacienta náboženstvím ze strany terapeuta. A autor práce je přesvědčen, že se Frýbovi převod abhidhammy do psychologie zdařil právě z tohoto důvodu, díky kterému nelze satiterapii řadit k víceméně obskurním naukám z oblasti New Age. Jednoduše ale výstižně to Frýba vystihuje, když mluví o buddhismu jako učení, v kterém cíl definuje Buddha, a satiterapii jako psychoterapii, v které si cíl stanovuje klient sám.

Závěr

Buddhovo učení je hlubokou analýzou mysli, které lze zřejmě skutečně ocenit pouze jeho aplikací. Mirko Frýba využívá a vlastně objevuje pro psychologii veliký potenciál vážící se k abhidhammické tradici kultury tréninku mysli, převádí základní pojmy a paradigmatata abhidhammy do terminologie psychologie, přičemž dodržuje důslednou zakotvenost pojmosloví v empirii. Porozumění základním pojmům, principům a technikám předpokládá jejich aplikaci, jedná se tedy o sféru osobně prožitého, nikoli pouze pojmové zpracovaného. Zdá se, že právě to bude překážka pro každého výzkumníka, který se chce abhidhammě či satiterapii věnovat. Na druhé straně je zde prostor pro lidi, kteří z vlastní vnitřní potřeby inklinují k introspektivním metodám práce s myslí.

Satiterapie je běžnou psychoterapií, v které klient nepozná, že jeho terapeut je vycvičen v terapii na podkladě Buddhova učení. Satiterapie je tak více specifická pro samotného terapeuta, který využívá v praxi jinou teorii, ale v zásadě totožné postupy jiných psychoterapií. Velmi přínosným se mi zdá být synoptický koncept osobnosti, který pracuje u klienta s jeho osobností v celku prožívání-vědění-jednání. I když je takový přístup dnes součástí každé terapie, v satiterapii je jasně teoreticky vyjádřen. A právě teorie satiterapie, která leží v abhidhammické koncepci mysli je podle mého názoru více specifická, než terapeutický přístup ke klientovi. I když se zdá že satiterapie zřejmě zůstane okrajovým směrem v nabídce psychoterapií, satiterapeutická teorie vázaná na abhidhammu podle mne může ještě výrazně promluvit do pojetí akademické psychologie.

A zde musím konstatovat, přestože se nepovažuji za buddhistu, že aplikace Buddhova učení v humanitních vědách, zejména v psychologie a teorii poznání, či filosofii je v Buddhově učení explicitně obsažena. Nejmenším jmenovatelem pro Buddhovo učení je snaha žít šťastně. S tímto jednoduchým motivem však

přichází hluboká analýza mysli, jejíž užití je eticky omezeno pouze na emancipaci od utrpení, což je každopádně jediné omezení které Buddhovo učení přináší.

Závěrem lze říci, že Frýbův otisk v prostředí českomoravské psychologie, buddhismu a religionistiky je patrný u jím inspirovaných osob, není však v těchto disciplínách kriticky zhodnocen. Jeho dílo by si zasloužilo větší pozornosti, které je však do značné míry ztížena šířkou jeho záběru. Dá se předpokládat, že takovou analýzu je možné provést pouze odborníky konkrétních disciplín. Jinak bychom se museli stát znalci psychologie, psychoterapie, jazyku páli, buddhistické meditace a kultury.

Pro českou mentalitu je pověstné, že se ke svým osobnostem vrací se zpožděním, často tedy až po smrti. Byla by škoda abychom se lidem jakým je právě Mirko Frýba nevěnovali poněkud pozorněji.

Seznam literatury

- Brožek, J.; Hoskovec, J., *Psychoterapie a buddhismus*. Konfrontace, časopis pro psychoterapii, 1995, roč. XXI, č. 3, s. 38-42.
- Buddhadása, B., *Zásady Buddhova učení*, Praha: Dharma, 1996, ISBN 80-901970-1-9.
- Buddhovy rozpravy, sv. 1*; přeložil Rozehnal, M., ediční poznámka Kolíbal, L., Praha: DharmaGaia, 1994, ISBN 80-901225-8-2.
- Conze, E., *Stručné dějiny buddhismu*, Brno: Jota, 1997, ISBN 80-7217-002-3.
- Fajkus, B., *Filosofie a metodologie vědy; Vývoj, současnost a perspektivy*, Praha: Academia, 2005, ISBN 80-200-1304-0.
- Fajkus, B., *Osobní sdělení*, 2005.
- Ferjenčík, J., *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*, Praha: Portál, 2000, ISBN 80-7178-367-6.
- Fišer, Ivo., *Filosofická koncepce nejstaršího buddhismu*, Praha: DharmaGaia, 2000, ISBN 80-85905-74-4.
- Fromm, E., *Umění naslouchat*, Praha: Aurora, 2000, ISBN 80-85974-85-1.
- Fromm, E.; Frýba, M.: *Opravdové přátelství podle nauky Buddhovy*, Olomouc: Votobia, 2001, ISBN 80-7198-461-2.
- Frýba, M., *Abhidhamma, základy meditativní psychohygieny a psychoterapie*, Praha: Stratos, 1991, ISBN 80-9000309-0-4.
- Frýba, M., Přednáška: *Buddhismus a psychologie*, 6.5.2005, FF UK Praha.
- Frýba, M.: 11.10.2005. *Buddhismus in Tschechien*. www.webpark.cz/buddha/czech/btsched.htm#btsch20#btsch20
- Frýba, M.: 10.10.2005. *Historie organizace a výcviku satiterapie*. www.mbnf.net/vyc_hm.zip
- Frýba, M., *Páli; jazyk, texty, kultura*, Boskovice: Albert, 2001, ISBN 80-85834-95-2.
- Frýba, M., *Principy satiterapie, (příručka ke kurzu)*, Praha: ATELIER SATITERAPIE, 1 vydání 1993, 4 citované vydání 2002.
- Frýba, M., *Psychologie zvládání života; Aplikace metody abhidhamma*, Brno: Masarykova univerzita, 1 vydání 1995, 2 rozšířené a citované vydání 1996, ISBN 80-210-1324-9.
- Frýba, M., *Umění žít šťastně; Buddhova abhidhamma v praxi meditace a zvládání života*, Praha: Argo, 2003, ISBN 80-7203-484-7.
- Gendlin, E.T., *Fokusing, Tělesné prožívání jako terapeutický zdroj*, Praha: Portál, 2003, ISBN 80-7178-793-0.
- Hájek, K., *Satiterapeutické kotvení ve skutečnosti* (sborník článků z let 1996-2000), Praha: ATELIER SATITERAPIE, 2002a.
- Hájek, K., *Tělesně zakotvené prožívání*, Praha: Nakladatelství Karolinum, 2002b, ISBN 80-246-0422-1.
- Hartl, P.; Hartlová, H., *Psychologický slovník*, Praha: Portál, 2000, ISBN 80-7178-303-X.
- Holba, J., *Gautama Buddha a jeho nauka (dharma)*, Nový orient, 2004, roč. LIX, č.1, s. 19-23.
- Hoskovec, J., *Tajemství experimentální psychologie*, Praha: Academia, 1992, ISBN 80-200-0359-2.
- Jurčová, P., *Světský život už bych nepřežil; Světoznámý psycholog vypráví o své cestě k buddhistickému mnišství*, MF Dnes, s.3, 15.05.2004.
- Kratochvíl, S., *Základy psychoterapie*, Praha: Portál, 2000, ISBN 80-7178-414-1.
- Lenoir, F., *Setkávání buddhismu se západem*, Praha: Volvox Globator, 2002, ISBN 80-7207-496-2.
- Lesný, V., *Buddhismus*, první vydání Praha: Samec, 1948, druhé citované vydání Olomouc:

- Votobia, 1996, ISBN 80-7198-062-5.
- Mahási, S., *Meditace všímavosti a vhledu, Satipatthána-Vipassaná*, Praha: Stratos, 1993, ISBN 80-900309-8-X.
- Miltner, V., *Malá encyklopedie buddhismu*, Praha: Práce, 1997, ISBN 80-208-0394-7.
- Miltner, V., *Vznik a vývoj buddhismu*, Praha: Vyšehrad, 2001, ISBN 80-7021-410-4.
- Nárada, M., *Buddha a jeho učení*, Olomouc: Votobia, 1998, ISBN 80-7198-341-1.
- Němcová, M., *Úvod do satiterapie*, Praha: ATELIER SATITERAPIE, 1 vydání 1995, 2 citované vydání 2002.
- Nevolová, V.: Strukturované interview. 15.3. 2006.
- Nyanaponika, T., *Abhidhamma Studies, Researches in Buddhist Psychology*, Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1 vydání 1949, 4 citované vydání 1985.
- Nyanaponika, T., *Jádro buddhistické meditace*, Praha: DharmaGaia, 1995, ISBN 80-85905-06-X.
- Nyanaponika, T., *Kořeny dobrého a zlého: Základy buddhistické etiky*, Praha: DharmaGaia, 2000, ISBN 80-85905-76-0.
- Nyanasatta, T., *Základy buddhismu*, Praha: Alternativa, 1992, ISBN 80-85993-16-3.
- Nyanatiloka, T., *Slovo Buddhovo*, Praha: Stratos, 1993, ISBN 80-901472-3-2.
- Prodaj, M.: 11.10.2005. *Vzájomný vzťah meditácie satipatthána-vipassaná a satiterapie*.
<http://sati.mbnf.net/download/vsatvip.zip>
- Procházka, L., *O buddhistické meditaci*, Bratislava: CAD PRESS, rok vydání neuveden, SDP-7-59-902/2.
- Strauss, A.; Corbinová, J., *Základy kvalitativního výzkumu, Postupy a techniky zakotvené teorie*, Boskovice: Albert, 1999, ISBN 80-85834-60-X.
- Štampach, I.O.: 3.22.2006: *Buddhismus v českých zemích*. www.dingir.cz/dingir/1998_4clanky/D1998_4_09html
- Trávníček Z., *Leopold Procházka, první český buddhista*, Brno: Masarykova univerzita, 2002, ISBN 80-210-2950-1.
- Vogt Frýba, B., *Können und Vertrauen. Kultureigene Psychotherapie in Sri Lanka*. Zürich: Rüeger, 1991.
- Vogt Frýbová, B., *Psychoterapeutické užívání mýtů na Šrí Lance*. Konfrontace, časopis pro Psychoterapii, 1996, roč. XXI, č. 3, s. 31-36.
- Vojtíšek, Z., Přednáška: *Alternativní religiozita a zdraví*, 1.3. 2006, HTF UK.
- Vybíral, Z., *Jak zvládat život tím, že zvládáme sami sebe*, Konfrontace, časopis pro psychologii, 1996, roč. XXI, č. 3, s. 42-43.
- Vymětal, J., *Rogersovská psychoterapie*, Praha: Český spisovatel, 1996, ISBN 80-202-0605-1.
- Werner, K., *Náboženské tradice Asie, Od Indie po Japonsko*, Brno: Masarykova univerzita, 2002, ISBN 80-210-2978-1.

