
PREDSTAVITVE SATI V ZGODNJEM BUDIZMU

T a m a r a D i t r i c h

I *Sati*

Slovenski besedi »čuječnost« in »pozornost« sta v zadnjih 25 letih pridobili nove konotacije – uporabljata se kot prevoda angleške besede *mindfulness*, ki se je konec 19. stoletja uveljavila v angleških prevodih budističnih tekstov kot ekvivalent za pālijsko besedo *sati* (sanskr. *smṛti*). Tehnični termin *mindfulness* se je v zadnjih sto letih udomačil v anglo-saksonskem svetu, sprva v prevodih in interpretacijah budističnih tekstov ter kasneje, v drugi polovici 20. stoletja, kot ime za specifične metode meditacijske prakse, osnovane na *sati*.¹ Sprva so predstavitve in interpretacije *sati* (ang. *mindfulness*) sledile pālijskim budističnim virom, toda ob popularizaciji meditacije v drugi polovici 20. stoletja je termin *sati* pridobil nove pomene, razlage in definicije. Eden najvplivnejših interpretov *sati* je bil Nāṇapona, budistični menih evropskega rodu, ki je v svojem delu *The Heart of Buddhist Meditation* (1962) podal poenostavljeno definicijo *sati* kot usmerjeno pozornost (ang. *attention*) in opazovanje pojavov v sedanjosti.² Njegove razlage budistične meditacije in še posebej *sati* so do določene mere osnovane na teoretičnih izhodiščih in metodah, ki so se razvile v novih meditacijskih gibanjih v kolonialni Burmi ter tako posredno vplivale na zahodne raziskovalce in učitelje budistične meditacije v drugi polovici 20. stoletja.³ Nekoliko kasneje, 15 let po Nāṇaponikovi novi interpretaciji *sati*, je meditacijski učitelj in psiholog Jack Kornfield v svoji odmevni knjigi *Living Buddhist Masters* (1977) malce drugače definiral prakso *sati* (ang. *mindfulness*) –

¹ R. Gethin, »On Some Definitions of Mindfulness«, *Contemporary Buddhism* 12 (1), 2011, str. 264.

² T. Nāṇapona, *The Heart of Buddhist Meditation*, Rider, London 1962, str. 24.

³ T. Ditrich, »Buddhism between Asia and Europe: The Concept of Mindfulness through an Historical Lens«, *Asian Studies*.

kot »nepresojajoče, neposredno opazovanje« in »pozornost, usmerjeno na sedanji trenutek«;⁴ definiciji je dodal atribut »nepresojajoče«, s katerim je predstavil prakso na nov način, ki v budističnih tradicijah ni zabeležen.

Sodobne interpretacije in aplikacije *sati* v večji ali manjši meri temeljijo na metodah, ki jih je razvil moderni burmanski budizem ter so jih zahodni razlagalci in učitelji meditacije od 70. let 20. stoletja dalje postopoma poenostavljali in umeščali v nove diskurze. Od 80. let dalje, v veliki meri po zaslugi Kabat-Zinna, ki je uvedel program »Mindfulness Based Stress Reduction« (MBSR),⁵ je bila ta praksa, še vedno pod imenom »mindfulness«, uvedena v terapevtska okolja in kasneje v nove sekularne kontekste kot sredstvo za izboljšanje počutja, povečano produktivnost in podobno ter bila povsem izvzeta iz budističnih okvirjev. Pri tem so se njene predstavitve, definicije ter praktične metode še nadalje modificirale in poenostavile;⁶ če bi jih poskusili postaviti na najmanjši skupni imenovalac, bi bila nova definicija besede »mindfulness« preprosto metoda osredotočene pozornosti na doživljanje sedanjega trenutka, brez presojanja. Tako angleška beseda »mindfulness« pokriva širok semantični spekter – od prevoda staroindijskega tehničnega termina *sati* (ki ga bomo predstavili v tem prispevku) do sodobnih budističnih meditacijskih tehnik, psihoterapevtskih pristopov ter različnih metod za izboljšanje počutja in relaksacije. Pri raziskovanju te meditacijske metode je zato še posebej pomembno poudariti, da so njene interpretacije, definicije in praktične aplikacije neizogibno vpete v različne diskurze v okviru zgodovinskih, geografskih, kulturnih in družbenih kontekstov, v katere je treba znanstvene raziskave že na samem začetku jasno umestiti.

Za razliko od angleščine pālijsko besedo *sati* v slovenščini prevajamo kar z dvema besedama – »pozornost« in »čuječnost«. Beseda *sati* je v slovenski prostor vstopila šele pred kratkim, s prvimi slovenskimi pre-

⁴ J. Kornfield, *Living Buddhist Masters*, Unity Press, Santa Cruz 1977, str. 13.

⁵ Program je opisan v Kabat-Zinnovih številnih delih, najobsežnejše v knjigi *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (Delacorte Press, New York 1990).

⁶ Gl. na primer J. Kabat-Zinn, »Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future«, *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2), 2003, str. 145; R. A. Baer, (ur.), *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications*, Academic Press, Burlington (MA) 2006, str. 10.

vodi theravādskih budističnih tekstov v 80. in 90. letih 20. stoletja. Prvi prevajalec pālijskih tekstov v slovenščino in avtor knjige o meditaciji, Primož Pečenko,⁷ je pālijski termin *sati* slovenil z besedo »pozornost«; temu je sledila večina kasnejših prevodov (iz angleščine) budističnih tekstov, kot na primer slovenski prevodi del vietnamskega meniha Thit Nhat Hanha. V zadnjih desetih letih pa se je pojavil nov slovenski prevod angleške besede *mindfulness*, in sicer »čuječnost«, zlasti v psihoterapevtskih in drugih sekularnih kontekstih; videti je, da se v slovenskem prostoru čedalje bolj uveljavlja. Slovenski prevodi torej zrcalijo širok semantični spekter besede *sati*, predvsem njenega angleškega prevoda *mindfulness*. V pričujočem prispevku bomo iz več razlogov uporabljali pālijsko besedo *sati*. Prvič, predstavili jo bomo v njenem izvornem diskurzu theravādskega budizma, zapisanem v pālijskem kanonu, ki se bistveno razlikuje od sodobnih aplikativnih interpretacij. Drugič, vsak prevod je vedno interpretacija, ne le jezikovna, ampak predvsem kulturna; zato se z uporabo besede *sati* želimo vsaj v določeni meri izogniti pogostim terminološkim nejasnostim in običajnim problemom pri prevajanju staroindijskih tehničnih terminov, ki izhajajo iz zelo drugačnih diskurzov in zato pogosto nimajo niti približnih ekvivalentov v modernih evropskih jezikih. In tretjič, v tem prispevku skušamo predstaviti *sati* v okviru staroindijskega budizma tudi z namenom, da bi se ta beseda morda le »udomačila«, tako kot so se nekateri drugi staroindijski termini.

Koncept *sati* je globoko vpet v staroindijske filozofske in religijske diskurze, ki odražajo zelo drugačen zorni kot in odziv na svet. Od theravādskega kanona nas loči 2 500 let, pregrade so jezikovne, kulturne in paradigmatične. Pri interpretacijah se v glavnem naslanjamo na filološke metode, ki so ustvarile temelje za znanstvene raziskave, v zadnjem času pa se jim pridružujejo tudi drugi pristopi (kontekstualne sinhronne študije, primerjalne filozofske raziskave itd.). Staroindijski budistični diskurz izhaja iz osnovne predpostavke, da je trpljenje in nezadovoljivost človeške eksistence (*dukkha*) mogoče v celoti preseči z globokim

⁷ Pečenko je prevajalec tekstov *Dhammapada: Besede modrosti* (Mladinska knjiga, Ljubljana 1987) in *Vprašanja kralja Milinde: O Buddhovem nauku* (Mladinska knjiga, Ljubljana 1990) ter avtor knjige o meditaciji *Pot pozornosti: Osnove budistične meditacije* (Domus, Ljubljana 1990; ponatis: Eno, Nova Gorica 2014).

izkustvenim razumevanjem (*paññā*) delovanja ter vzročne pogojenosti vseh mentalnih in fizičnih fenomenov, ki sestavljajo človeško izkušnjo življenja. Takšno intuitivno razumevanje (*paññā*) ponavadi prevajamo z besedo »modrost«, ki jo budistična doktrina definira kot mentalno komponento v procesu kognicije, ki izkušnjo doživlja kot nenehno spreminjajoči se tok hipnih, neosebni, medsebojno povezanih procesov in fenomenov.⁸ Nezadovoljivost in trpljenje (*dukkha*) budizem vidi v napačnem odzivu na izkušnje, osnovanem na zmotni kogniciji (*diṭṭhi*) in nevednosti (*avijjā*), ki pogojujeta navezanost in istovetenje z brezosebni procesi in fenomeni ter tako gradita iluzorno razlikovanje med »jaz« in »drugo«. Budistična praksa naj bi pripeljala do osvoboditve od *dukkhe* in vpetosti v zablode, in sicer s pomočjo *paññe* – intuitivnega uvida, razumevanja in modrosti. Tako, na primer, Buddhaghosa definira *pañño*:

Paññā je znanje, uvid (*vipassanāñāṇam*), povezano z etično (*kusala*) kognicijo (*citta*) ... *Paññā* je poseben način vedenja (*jānana*), drugačen od percepcije (*sañjānana*) in kognicije (*vijānana*) ... *Pañña* objekt kognicije razume tako, da ima uvid v njegove tri značilnosti (*lakkhaṇapaṭivedha*) [i.e. minljivost, nezadovoljivost, nesebstvo] (Vism XIV, 3).⁹

Pridevnik *kusala* je eden ključnih tehničnih terminov v *Tipiṭaki*: nanaša se na tiste mentalne komponente in kognicijske procese, ki so koristni, primerni in večji na poti do osvoboditve od *dukkhe*. Teksti *kusala* stanja definirajo kot mentalno zdravje,¹⁰ jih enačijo z etično kognicijo in poudarjajo, da lahko meditator le prek kultivacije *kusala* stanj napreduje v razvijanju *sati* in uvidov *paññe*, ki naj bi vodila do *nibbāne*.

Paññā je sicer predstavljena le kot ena izmed številnih komponent, udeleženih v kognicijskih procesih (skupaj s percepcijo, pozornostjo, občutki itd.), vendar ima ključno vlogo, kajti njena funkcija je uvid,

⁸ B. Bodhi (prev.), *Abhidhammattha Saṅgaha: A Comprehensive Manual of Abhidhamma: Pali Text, Translation and Explanatory Guide*, Buddhist Publication Society, Kandy 1993, str. 90; gl. M I 235; Dhs 16.

⁹ *Kusalacittasampayuttam vipassanāñāṇam paññā... Sañjānana-vijānana-kāraṇavissīṭham nānappakārato jānanam. ... Paññā vuttanaya-vasena ārammaṇañ ca jānāti, lakkhaṇapaṭivedhañ ca pāpeti* (Vism 436–437). Vsa pālijska besedila je v slovenščino prevedla avtorica tega prispevka. V oglatih oklepajih je dodala besede, ki nakazujejo kontekst.

¹⁰ As 62; gl. P. M. Tin (prev.), *The Expositor (Atthasālinī)*, Pali Text Society, Bristol 2013, str. 83.

videnje in vedenje narave vseh procesov in fenomenov, razumevanje, da so nestalni, hipni, vzročno medsebojno pogojeni in intrinzično prazni (*anattā*).

Budistična praksa, ki ima za cilj razvoj *paññe*, zaobjema številne vidike, od etičnih do meditacijskih; *sati* je le ena od komponent te prakse, toda ključna, kajti vsi budistični kognitivni modeli izhajajo iz osnovne predpostavke, da se *paññā* ne more pojaviti brez spremstva *sati*. Budizem namreč kognicijo predstavi kot sklop kompleksnih mentalnih struktur v nenehno spreminjajočih se procesih, ki sestojijo iz zaporedja medsebojno pogojujočih se izredno kratkih hipov zavesti (*citta*). Vsak hip zavesti se pojavi skupaj s številnimi mentalnimi komponentami (*cetasika*), ki ustvarjajo to, kar imenujemo izkušnja. *Sati* je torej predstavljena kot ena izmed teh komponent (*cetasika*), ki ima funkcijo, da skupaj z več drugimi mentalnimi komponentami,¹¹ udeleženi v kognicijskih procesih, pogojuje in omogoča razvoj *paññe*, to je globokega uvida v tri značilnosti fenomenov in procesov,¹² ter posledično vodi do osvoboditve od *dukkhe*, nezadovoljivosti in nevednosti, to je do stanja *nibbāne*.¹³ Tako teksti *sati* primerjajo z oranjem polja, ki ga moramo najprej dobro pripraviti za sejanje semen modrosti (*paññā*).¹⁴

V *Tipiṭaki* se *sati* nanaša na specifične, pogosto slabo razumljene načine meditacijske prakse, ki so bile verjetno takratnim poslušalcem (to je menihom, ki so jim kanonski teksti v glavnem namenjeni) dobro poznane. Definicije *sati* v *Tipiṭaki* so redke, o njenih funkcijah, značilnostih in posledičnih pogojenostih pogosteje zvemo prek njenih atributov v različnih kontekstih. Tako *sati* opisujejo kot široko odprto in pozorno prisotnost¹⁵ ter jo pogosto primerjajo z vratarjem, ki straži mestno obzidje pred škodljivimi obiskovalci, ki metaforično predstavljajo nevednost, pohlep in sovraštvo.¹⁶ Številne definicije *sati* najdemo

¹¹ V *Abhidhammi* je naštetih vsaj 18 mentalnih komponent (*cetasika*), ki se vedno pojavijo skupaj s *sati* v trenutku zavesti (*citta*); gl. Bodhi, *n. d.*, str. 79.

¹² Tri značilnosti procesov in fenomenov: minljivost ali hipna sprememba (*anicca*), nezadovoljivost (*dukkha*) in odsotnost intrinzičnega bistva ali sestva (*anattā*).

¹³ M III 245; S II 32.

¹⁴ S I 172.

¹⁵ M I 266; S IV 186; S I 144.

¹⁶ B. Bodhi (prev.), *The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Saṃyutta Nikāya*, Wisdom Publications, Boston 2000, str. 1252–1253.

v tradicionalnih komentarjih theravādskega budizma (*aṭṭhakathā*), ki jih je večinoma zapisal Buddhaghosa v 5. stoletju n. št. na Šri Lanki. Tako Visuddhimagga povzame predstavitev *sati*.¹⁷

Sati je [tista mentalna komponenta, s katero meditatorji] pomnijo, oz. predstavlja pomnjenje. Njena značilnost je neoklevanje, neomahovanje [pri pomnjenju]. Njena funkcija je nepozabljanje. Manifestira se kot budni stražar, ki se sooča s področjem [ki ga straži]. *Sati* je neposredno pogojena z dobro razvito percepcijo in štirimi osnovami pozornosti (*satipaṭṭhāna*). *Sati* je kot trdno osnovan steber ali kot vratar, ki budno straži šest vrat.¹⁸

Buddhaghosa je v tej definiciji povzel najpogostejše predstavitev *sati* v *Tipitaki*; na njegove interpretacije se močno naslanjajo eksegetski teksti modernega budizma, predvsem v burmanski tradiciji.

Beseda *sati* (sanskrt *smṛti*) je indoevropskega izvora¹⁹ in podobno kot v sanskrtu ponavadi nastopa v pomenih »spomin, pomnjenje, pozornost«,²⁰ kar pālijski viri razložijo kot nepozabljanje (*asammussanā*).²¹ Sodobni znanstveniki ponavadi ločijo dva pomena besede *sati*: spomin in osredotočena pozornost.²² Colette Cox je prepričljivo pokazala, da pri teh dveh pomenih ne gre za semantično razcepitve, temveč za medsebojno pogojeni semantični kompleks.²³ *Sati* se ne nanaša na urjenje spomina, temveč govori o nepozabljanju ali pozornosti na to, ali meditatorjeve misli, besede in dejanja motivirajo neetične

¹⁷ Vism 464: *Saranti tāya, sayam vā sarati, saraṇamattam eva vā, eṣā ti sati. Sā apilāpanalakkhaṇā, asammoharāsā, āraḁkḁhapaccu-ṁṁṁhānā, visayābhimukḁhabhāvapaccuṁṁṁhānā vā; thira-saṇṇāpadaṁṁṁhānā, kāyādisatiṁṁṁhānapadaṁṁṁhānā vā. Araṁmane dalḁhapatiṁṁṁhittatā pana eṣikā viya, cakkḁbudvārādirak-khaṇato dovāriko viya ca daṁṁṁhānā; gl. B. Nāṁamoli (prev.), *The Path of Purification (Visuddhimagga) by Bhantācariya Buddhaghosa*, Buddhist Publication Society, Kandy 1994, str. 524.*

¹⁸ Šest vrat se nanaša na šest čutov – vid, sluh, vonj, okus, tip in um –, prek katerih novi objekti nenehno vstopajo v tok kognitivnih procesov.

¹⁹ Prim. lat. *memoria*, gr. *mnēmē* (IE *(s)mer-).

²⁰ Palijsko-angleški slovar (PED, s.v.) *sati* razlaga kot »spomin, prepoznavanje, jasna kognicija, budnost, pozornost, prisotnost«.

²¹ Dhs 16.

²² Anālayo, *Satiṁṁṁhāna: The Direct Path to Realization*, Buddhist Wisdom Centre, Selangor 2006, str. 45–46.

²³ C. Cox, »Mindfulness and Memory: The Scope of Smṛti from Early Buddhism to the Sarvastivādin Abhidharma«, v: Gyatso, J. (ur.): *In the Mirror of Memory: Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*, State University of New York, Albany 1992, str. 67–108.

korenine (pohlep, jeza, strah, zablode), in poudarja pomnjenje, da naj bi meditator vzpodbujal koristna ali etična (*kusala*) mentalna stanja.²⁴ Prek razumevanja in ločevanja med etičnimi (*kusala*) in neetičnimi (*akusala*) stanji *sati* aktivira pomembno komponento budistične prakse, to je trud (*sammā vāyāma*) ali namen, da meditator v mislih, besedah in dejanjih zavestno kultivira le etična (*kusala*) stanja. *Sati* je torej v budizmu predstavljena kot pozorno etično zavedanje pogojenosti v vsakem trenutku ali, kot jo imenuje Gethin,²⁵ »etična intuicija«. Takšna predstavitev *sati* je drugačna od sodobnega razumevanja čuječnosti kot nepresojajoče (ang. *non-judgemental*) prakse pozornosti.

Etična pozornost je osnova za meditacijsko prakso, ki se nato nadaljuje s kultivacijo (*bhāvanā*) osredotočenosti na izbrani meditacijski objekt, kot na primer na pozorno zavedanje dihanja. Teksti v *Tipīṭaki*, ki opisujejo ali predpisujejo urjenje *sati* (*satipaṭṭhāna*), ponavadi govorijo o štirih področjih meditacijske prakse – štirih *satipaṭṭhānaḥ*.²⁶ Prakso *sati* najpodrobneje obravnava *Satipaṭṭhānasutta*,²⁷ ki *sati* že na samem začetku definira kot pozornost, ki naj bi jo menihi razvijali skupaj z vztrajnostjo in razumevanjem, brez pohlepa in averzij, in sicer na štirih področjih: na telesu (*kāya*), občutkih (*vedanā*), zaznavah (*citta*) in mentalnih komponentah (*dhamma*). *Sutta* tako definira ali opiše, kako naj menih razvija *sati*:

... vztrajen (*ātāpī*), z modrim razumevanjem (*sampajāno*), potem ko je opustil pohlep in averzije (*vineyya loke abhijjhādomanassam*) ...²⁸

Tekst poudarja, da se praksa *sati* začne šele potem, ko so se menihi (začasno) osvobodili pohlepa in averzij (*vineyya loke abhijjhādomanassam*), torej se pojavi le v trenutkih, ko so nekoristna/neetična (*akusala*) stanja odsotna. Čeprav so na začetku prakse zelo redki, takšni trenutki po-

²⁴ Npr. gl. A III 284.

²⁵ Gethin, *n. d.*, str. 265.

²⁶ Praksa štirih *satipaṭṭhān* je zabeležena v naslednjih tekstih : DN II 290–315; MN I 55–63; MN III 111–112; SN V 143, 294–297; AN III 450; NiddI 1, 28, 63, 72, 78, 99; 340, 354, 370, 387; Nidd2 78, 124, 128.

²⁷ *Satipaṭṭhānasutta v Majjhima Nikāyi* (MN I 55–63) in *Mahāsatiṭṭhānasutta v Dīgha Nikāyi* (DN II 290–315); *Satipaṭṭhānasutto* je v slovenščino prevedel Pečenko 2014, *n. d.*, str. 221–244.

²⁸ MN I 56; DN II 290: *ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam*.

gojujejo povsem drugačen odziv na doživljanje, kajti ko se *sati* pojavi, jo vedno spremljajo številne druge kvalitete (mir, radost, lahkotnost, ravnostje, zaupanje itd.)²⁹ in skupaj ustvarjajo potrebne pogoje za pojavitev modrosti, *paññe*. Zato se ponavadi v tekstih beseda *sati* pojavlja v kolokaciji z besedo *sampajāno*, ki je definirana kot začetna stopnja modrosti ali uvida v pogojenost mentalnih stanj in njihovo hipno minljivost.³⁰

Sati je v *Tipiṭaki* torej predstavljena kot skupek več vidikov in kvalitet in zato bi jo težko enačili s sodobno definicijo čuječnosti kot nepresojačega pozornega doživljanja sedanjega trenutka. V okviru budističnega modela kognicije bi lahko kot najbližji ekvivalent sodobni definiciji čuječnosti služil koncept *manasikāra* (ang. *attention, awareness*), to je mentalna komponenta (*cetasika*), ki se pojavlja v vsakem hipu kognicije in ima funkcijo, da usmeri zavedanje na objekt zaznave na samem začetku kognicijskega procesa.³¹ Takšno zavedanje lahko spremljajo koristne/etične (*kusala*) ali neetične (*akusala*) mentalne komponente in zato sama *manasikāra* ni predstavljena kot komponenta budistične prakse. Pač pa na številnih mestih teksti govorijo o razvoju *yoniso manasikāra*, ki jo definirajo kot zavedanje, ki ga spremlja razumevanje vzrokov ali pogojev za različna mentalna stanja; takšno razumevanje ima funkcijo, da loči etične mentalne pogoje od neetičnih in s tem pogojuje razvoj *sati*.³² Prisotnost *sati* v zavesti ima torej funkcijo, da izključuje pohlep, jezo in druga negativna stanja ter pogojuje *pañño*. V takšni funkciji je *sati* integralna komponenta celotne strukture budističnega diskurza in je vgrajena v vse njegove glavne etično-soteriološke modele.

²⁹ Celoten spisek vseh kvalitet ali komponent je podan v Bodhi 1993, *n. d.*, str. 79.

³⁰ Na primer MN I 56; DN II 290.

³¹ Vism 14, 152.

³² AN V 116: *yonisomanasikāro paripūro satisampajāññaṃ paripūreti*; gl. B. Bodhi (prev.), *The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Aṅguttara Nikāya*, Wisdom Publications, Boston 2012, str. 1417.

2 Predstavitve *sati* v *Suttapīṭaki*

Budistična doktrina, strnjena v štiri resnice,³³ združuje pragmatične, etične in epistemološke komponente. V štirih resnicah govori o nezadovoljivosti človeške eksistence (*dukkha*), o njenih vzrokih, ki jih vidi v vpetosti v želje (*taṅhā*) in nevednost (*avijjā*), o možnosti osvoboditve od trpljenja (sanskrt *nirvāṇa*, pāli *nibbāna*) in o osmeročleni poti, ki vodi do osvoboditve. Koncept (in praksa) *sati* je integralna komponenta štirih resnic, predstavljenih v *Tipīṭaki* prek različnih modelov, ki naj bi z različnih zornih kotov ponazarjali in ubesedili človeško izkušnjo. Prva resnica predstavi nezadovoljivost (*dukkha*) kot način doživljanja, ki temelji na nerazumevanju minljivosti (*anicca*) in nesebstva (*anattā*) vseh pojavov. Teksti razložijo *dukkho* na več načinov, s pomočjo različnih modelov, najpogosteje kot navezanost ali identifikacijo s petimi skupinami medsebojno pogojujočih se fenomenov in procesov (*pañca upādānakkhandha*), ki zaobjemajo soodvisne materialne in mentalne procese doživljanja.

Model petih skupin naj bi predstavljal pet najbolj prominentnih vidikov izkušnje bivanja in vsaka izmed skupin služi tudi kot sklop osnovnih objektov meditacijske prakse *sati*. Pet skupin (*khandha*) zaobjema: materialne komponente izkušnje (*rūpa*); občutke (*vedanā*), ki spremljajo vsak hip doživljanja in so lahko prijetni, neprijetni ali nevtralni; percepcijo (*saññā*), ki spozna in označuje izkušnje; številne mentalne komponente (*saṅkhāra*), ki vsak trenutek izkušnje spremljajo z odzivi, mislimi, navadami itd.; in kognicijo (*viññāṇa*), ki se zaveda procesa izkušnje.³⁴ Vseh pet komponent se hkrati pojavlja v vsakem trenutku doživljanja, vsaka kognicija vključuje zaznavo, predmet zaznave, označevanje, občutke ter različne mentalne komponente in reakcije, vendar človek ponavadi v danem trenutku bolj prominentno doživlja le enega od teh petih vidikov, ki postane objekt prakse *sati*. Tako na primer *Satīpaṭṭhānasutta* opisuje ali predpisuje (mnenja o tem, ali je

³³ Štiri resnice naj bi Buddha podal že v svojem prvem govoru, *Dhammacakkappavattana-sutta*; gl. Bodhi 2000, n. d., str. 1843–1847.

³⁴ Podrobne opise teh petih skupin najdemo v *Khandhavaggi*, gl. Bodhi 2000, n. d., 853–1041.

sutta preskriptivne ali deskriptivne narave, so deljena)³⁵ kontemplacijo pogojenosti in minljivosti teh petih skupin kot posebno področje za razvijanje *sati*.³⁶ Na primer, pri praksi *sati* je lahko nekaj časa prominentno vedenje o spreminjanju občutkov, spremembe v procesu dihanja ali pogojenost mentalnih komponent, kot so radosti, nemir, otopelost, lahkotnost itd. Razvijanje *sati* v kontekstu petih skupin ustvarja pogoje za pojavitev modrosti (*paññā*), ki prinese neposredni uvid v minljivost (*anicca*) in nesebstvo (*anattā*) vseh fenomenov in procesov, zaobjetih v petih skupinah; le takšen uvid v intrinzično praznino vsega (to je vseh petih skupin) naj bi prinesel osvoboditev od *dukkhe*.

Čeprav so pri doživljanju izkušenj, prijetnih (*sukha*) ali neprijetnih (*dukkha*), udeležene številne komponente in pogoji,³⁷ pa budistična doktrina v okviru druge resnice izpostavi dva ključna pogoja za pojavitev *dukkhe*, to je željo (*tañhā*) in nevednost (*avijjā*) – postavi ju kot nekakšna skupna imenovalca vseh drugih komponent, ki se jima pridružijo pri doživljanju *dukkhe*. Ti dve komponenti sta centralno vgrajeni v dinamični model formule soodvisnega nastajanja (*paṭiccasamuppāda*) (Tabela 1), predstavljene v številnih kanonskih tekstih in komentarjih.³⁸

Formula sestoji iz 12 medsebojno odvisnih in povezanih bistvenih komponent izkušnje (Tabela 1), ki naj bi jih meditator neposredno opazoval in intuitivno razumel s pomočjo meditacijske prakse *sati*, in sicer s ciljem, da razvije uvid v hipno minljivost, praznino oziroma nesebstvo (*anatta*) vseh pogojev in procesov, udeleženih v izkušnji. Ta model bomo na kratko orisali le toliko, da v njem umestimo vlogo *sati*. Formula govori o kogniciji (3. člen), ki se iz trenutka v trenutek znova pojavlja v procesu doživljanja in je vedno odvisna od preteklih mentalnih komponent (2. člen), to je preteklih pogojenosti ali odzivov, osnovanih na nevednosti (1. člen, *avijjā*). Kognicija se pojavlja v sklopu soodvisne strukture uma in telesa (4. člen), ki prek šestih čutov (5. člen)

³⁵ R. H. Scharf, »Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience«, *Numen* 42, 1995, str. 228–283.

³⁶ MN I 61; DN II 301–302.

³⁷ Abhidhamma našteje 52 osnovnih komponent, ki se lahko v različnih kombinacijah in skupinah pojavljajo skupaj z vsakim hipom kognicije; gl. Bodhi 1993, n. d., str. 79.

³⁸ Gl. B. Nāṇanamoli, in B. Bodhi (prev.), *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya*, Wisdom Publication, Boston 1995, str. 927–928.

Časovni vidik	Členi pogojenosti	Vzročni vidik
Preteklost	Nevednost (<i>avijjā</i>) Mentalne komponente (<i>saṅkhāra</i>)	Vzrok
Sedanjest	Kognicija (<i>viññāṇa</i>) Um in telo (<i>nāmarūpa</i>) Čuti (<i>saḷāyatana</i>) Stik (<i>phassa</i>) Občutek (<i>vedanā</i>) ³⁹	Posledica
	Želja (<i>taṇhā</i>) Navezanost (<i>upādāna</i>) Nastajanje (<i>bhava</i>)	Vzrok
Prihodnost	Rojstvo (<i>jāti</i>) Minevanje in smrt (<i>jarāmaraṇa</i>)	Posledica

Tabela 1: Formula soodvisnega nastajanja (*paṭiccasamuppāda*)

nenehno vzpostavljata stik (6. člen) z novimi predmeti kognicije, in pogojuje občutke (7. člen) – prijetne, neprijetne ali nevtralne, odvisno od preteklih odzivov (2. člen) – na podobne objekte kognicije. Prvih 7 komponent v formuli je neizogiben rezultat preteklih odzivov in izkušenj, torej s preteklostjo pogojen sedanji trenutek.³⁹

Odločilno vlogo v soodvisnem nastajanju ima 8. člen, pri katerem pride – če *sati* ni prisotna – do novih odzivov z željo (8. člen), da se izkušnje znebi, če je občutek (7. člen) neprijeten, ali jo obdrži, če je prijeten.⁴⁰ Želja nadalje pogojuje navezanost (9. člen), ki se oprijema prijetnih občutkov in zavrača neprijetne. Ponavljajoča se navezanost na določene izkušnje ustvarja navade in način življenja (10. člen), ki vedno znova poraja (11. člen) in ustvarja nezadovoljivost (*dukkha*), osnovano na nerazumevanju minljivosti in intrinzične praznine vseh procesov in fenomenov (12. člen). Močnejša je navezanost (9. člen), večja je nevednost (1. člen) in močnejše mentalne navade (2. člen), ki pogoju-

³⁹ Občutek (*vedanā*) je mentalni ton ali ozadje, ki vsak hip spremlja vsako zaznavo in jo »obarva« kot prijetno, neprijetno ali nevtrarno. Ne moremo ga enačiti s čustvi, ki so v budistični psihologiji predstavljena kot dosti bolj kompleksna stanja, ki sestojijo iz več komponent in pogojev.

⁴⁰ Na primer MN I 48–49); gl. Nāṇanamoli in Bodhi, *n. d.*, str. 135.

jejo vedno nove odzive (8. člen–10. člen) na izkušnje. Cilj budistične prakse je ustavitev takšne vpetosti v soodvisno nastajanje, pri čemer je *sati* eden ključnih potrebnih pogojev: *sati* prepreči odziv na občutke z željo ali averzijo, razume njihovo preteklo pogojenost in tako loči etične (*kusala*) odzive od neetičnih. Bistveno vlogo pri praksi *sati* ima torej kontemplacija občutkov (*vedanā*), kar je posebej izpostavljeno v besedilih o štirih načinih pozornosti (*cattāro satipaṭṭhāna*); na primer, v *Satipaṭṭhānasutti*⁴¹ sta občutkom (*vedanā*) posvečeni dve sekciji – celotno poglavje o kontemplaciji občutkov (*vedanānupassanā*)⁴² in podpoglavje v sekciji o kontemplaciji mentalnih komponent (*dhammānupassanā*),⁴³ s posebnim poudarkom na njihovi hipni, minljivi naravi.

Funkcija *sati* je torej v tem, da pri 7. členu formule soodvisnega nastajanja prekine ujetost v soodvisno nastajanje in že samo s svojo prisotnostjo ustvari potrebne pogoje za pojavitev modrosti (*paññā*), ki je definirana kot odsotnost nevednosti (1. člen). *Pañña* vidi občutke v njihovi »takšnosti« (*yathā bhūtam*) – kot prazne, hipne, minljive. Ker pa sta *sati* in *paññā* mentalni komponenti (*saṅkhāra*), sta po naravi, enako kot vse druge komponente izkušnje, minljivi in prazni; prav ta uvid pa v okviru modela soodvisnega nastajanja pomeni osvoboditev od nevednosti (1. člen). Popolno izkoreninjenje nevednosti je stanje »ugasnitve« (sanskrt *nirvāṇa*, pāli *nibbāna*), o kateri govori tretja resnica: to je stanje onkraj medsebojno soodvisnega nastajanja, ki presega dualnost, pogojeno z željo (8. člen).

O poti do »ugasnitve« nevednosti in želja govori četrta resnica, ki zaobjema budistično prakso, predstavljeno z modelom osmeročlene poti, razvrščene v tri sklope: modrost, morala in etika ter meditacija.⁴⁴ Osmeročlena pot je ena osrednjih predstavitev budistične doktrine, z jasno artikuliranimi pragmatičnimi vidiki: predstavlja trialektični model etike, meditacije in »modre« kognicije (*paññā*). Slednja je sestavljena iz dveh komponent: primernega razumevanja (*sammā diṭṭhi*) in primernega mišljenja (*sammā saṅkappa*). Pālijska beseda *sammā* pokriva širok semantični spekter: v kontekstu osmeročlene poti bi jo lah-

⁴¹ MN I 55; DN II 290.

⁴² MN I 59; DN II 298.

⁴³ MN I 61; DN II 301–302.

⁴⁴ Pečenko 2014, n. d., str. 38–48.

ko prevedli kot »pravilen, ustrezen, primeren, pravi«, in sicer v smislu, da je ustrezen ali primeren za pot k osvoboditvi od trpljenja. Primereno razumevanje (*sammā ditṭhi*) je predstavljeno kot intuitivni uvid v minljivost in praznost vseh fenomenov in procesov ter iluzorno naravo identitete – takšen uvid teksti enačijo z razumevanjem štirih resnic.⁴⁵ Primereno razumevanje (*sammā ditṭhi*) je obenem začetek in konec poti, kajti celotna osmeročlena pot je v bistvu nenehno poglobljanje razumevanja, nenehen razvoj modrosti (*paññā*). Primerna misel ali namen (*sammā saṅkappa*) vključuje vse tiste misli, ki so brez navezanosti, jeze in nasilja,⁴⁶ ter je vzročno in posledično povezana s pravilnim razumevanjem (*sammā ditṭhi*).

Nadaljnje tri komponente v drugem sklopu osmeročlene poti so moralno-etične (*sīla*): primerni govor (*sammā vācā*), dejanja (*sammā kammanta*) in način življenja (*sammā ājīva*), ki naj ne bi povzročali trpljenja ne sebi ne drugim.⁴⁷ V budizmu se etika ni razvila kot samostojna disciplina, ker budizem normativna etična načela predstavlja prek ideala prebujenega človeka, ki ima uvid v *nibbāno* ter je izkoreninil vse pogoje in vzroke neetičnega ravnanja. Etično ravnanje naj bi se razvijalo in poglobljalo v odvisnosti od prvega sklopa, to je od primernega razumevanja, ki pogojuje namene, misli, besede in dejanja, kar kanonični teksti podčrtujejo na številnih mestih; na primer, pogosto citiran verz iz *Dhammapade*:

Misel vodi vse stvari, misel jih rodi in oblikuje.

Če človek poln zlih misli govori ali deluje,
trpljenje mu zato sledi kot voz kopitom vpreženega vola.⁴⁸

Razvoj etičnih komponent je osnova za tretji sklop, to je meditacijsko prakso (*samādhi*), ki sestoji iz treh komponent: primerni trud (*sammā vāyāma*), ki je definiran kot prizadevanje ali namen, da meditator razvija in pogloblja etična (*kusala*) mentalna stanja ter preprečuje

⁴⁵ Vibh 235; gl. U. Thiṭṭila (prev.), *The Book of Analysis (Vibhaṅga)*, Pali Text Society, Bristol 2010, str. 308.

⁴⁶ *Prav tam.*

⁴⁷ *Prav tam.*

⁴⁸ *manopubbaṅgamā dhammā, manoseṭṭhā manomayā, manasā ce paduṭṭhena* (KN Dhṃ 1); P. Pečenko (prev.), *Dhammapada: Besede modrosti*, Mladinska knjiga, Ljubljana 1987, str. 5.

neetična;⁴⁹ primerna *sati* (*sammā sati*); in primerna zbranost (*sammā samādhi*), ki se osredotoča na dani objekt kontemplacije in vodi do globoke koncentracije (*jhāna*).⁵⁰ Kot smo že prej opisali, je primerna *sati* predstavljena kot etična pozornost in razumevanje spreminjajočih se fizičnih in mentalnih fenomenov v okviru telesa, občutkov, mentalnih stanj in mentalnih komponent.⁵¹

Med različnimi modeli predstavitev budistične doktrine je morda najbolj pragmatične narave model štirih načinov pozornosti (*cattāro satipaṭṭhāna*), to je štirih »osnov *sati*«, zabeležen v različnih tekstih o meditacijski praksi,⁵² zlasti v *Satipaṭṭhānasutti*, ki je kratka, zgoščena predstavitev vseh glavnih vidikov, področij in načinov prakse *sati*. Model štirih *satipaṭṭhān* ubesedi in opisuje (ali predpisuje) meditacijo, osnovano na *sati*, v okviru štirih področij: v telesu (*kāya*), občutkih (*vedanā*), zaznavah (*citta*) in mentalnih komponentah (*dhamma*). Vrstni red zgoraj naštetih področij kontemplacije nakazuje, da se urjenje *sati* začne najprej s telesom na konceptualni ravni in se konča v četrti sekciji s kontemplacijo *dhamme* na nekonceptualni ravni. Praksa *sati* naj bi postopoma vodila do izkušnje dekonstrukcije vseh konceptov in razvila neposredni uvid v osnovne komponente izkušnje (*dhamma*).⁵³ Vendar teksti, ki govorijo o praksi štirih *satipaṭṭhān*, ne vključujejo vseh *dhamm*, ki jih kasneje analizira *Abhidhamma*, temveč se osredotočijo le na tiste, ki naj bi bile najbolj relevantne ali ključne za razvoj uvida v tri značilnosti (minljivost, nezadovoljivost, nesebstvo) vseh fenomenov in procesov v izkušnji. Model štirih *satipaṭṭhān* je soodvisen in povezan z ostalimi modeli budistične doktrine, kar besedila o *satipaṭṭhānah* tudi artikulirajo, saj vedno vključujejo druge glavne modele (na primer pet

⁴⁹ *katamo sammāvāyāmo? idha bhikkhu anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati ... vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati* (Vibh 235), prim. Thiṭṭila, *n. d.*, str. 308–309.

⁵⁰ Vibh 236; prim. Thiṭṭila, *n. d.*, str. 309.

⁵¹ *Prav tam.*

⁵² Praksa štirih *satipaṭṭhān* je zabeležena v naslednjih tekstih: DN II 290–315; MN I 55–63; MN III 111–112; SN V 143, 294–297; AN III 450; Nidd1 I, 28, 63, 72, 78, 99; 340, 354, 370, 387; Nidd2 78, 124, 128; gl. Anālayo, *n. d.*, str. 28–30.

⁵³ M. Nārada, *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Saṅgaha of Ācariya Anuruddha*, Buddhist Publication Society, Kandy 1993, str. 3–5.

skupin bivanja, soodvisnost nastajanja, štiri resnice) kot objekte *sati*, zlasti v sekciji o mentalnih komponentah (*dhamma*).⁵⁴

3 Predstavitve *sati* v *Abhidhammi*

Podrobno analizo izkušnje najdemo v *Abhidhammapiṭaki*, »košari tekstov o višji doktrini«, prvič zabeleženi kot del budističnega kanona v 3. stoletju pr. n. št., a verjetno osnovani na zgodnejših tekstih, ki izvirajo iz samega začetka budizma.⁵⁵ Budistična doktrina, ki je bila najprej artikulirana v *Suttapiṭaki* v obliki *sutte* (to je Buddhovi govori in dialogi v prozi in poeziji), je bila v *Abhidhammapiṭaki* prvič sistematizirana brez referenc na zgodovinske okoliščine ali kakršenkoli narativni kontekst.⁵⁶ *Abhidhamma* predstavlja fundamentalno dinamično strukturo budističnega učenja oz. oriše »globoko« strukturo človeške izkušnje. Pri tem sledi strukturalnim modelom, ki jih je razvila stara indijska kultura že nekaj stoletij prej v lingvistiki; na primer, v Pāṇinijevi *Aṣṭādhyāyī*, to je neke vrste strukturalno-generativni slovnici, ki postavi fundamentalno (analitično in dinamično) strukturo sanskrta, iz katerega generira jezik v vseh svojih vidikih in izrazih. Podobno teksti *Abhidhamme* sistematično predstavljajo budistično učenje o kogniciji, definirajo ključne koncepte in tehnične termine ter pri tem pokrivajo predvsem področja, ki jih danes imenujemo filozofija, psihologija in etika. Zbirka je sestavljena iz sedmih obsežnih tekstov, katerih kronologija je problematična. Budistična tradicija navaja, da je najstarejši tekst *Dhammasaṅgani*,⁵⁷ ki mu sledi *Vibhaṅga*, vendar imajo nekateri sodobni znanstveniki za najstarejšo *Vibhaṅgo*.⁵⁸ Čeprav je *sati* kot ena izmed mentalnih komponent

⁵⁴ Na primer *sati* kot kontemplacija petih skupin bivanja (*pañcakkhandhā*), dvanajstih osnov čutne zaznave (*āyatana*), sedmih pogojev prebujenja (*bojjhaṅga*) in štirih resnic (*catusacca*) (DN II 301–313; MN I 61–63).

⁵⁵ P. Harvey, *An Introduction to Buddhism*, Cambridge University Press, Cambridge 2013, str. 90; R. Gethin, *The Foundations of Buddhism*, Oxford University Press, Oxford 1998, str. 202–207.

⁵⁶ Gethin 1998, n. d., str. 48.

⁵⁷ Tradicionalni komentator Buddhaghosa tekste *Abhidhamme* našteje v tem vrstnem redu: *Dhammasaṅgani*, *Vibhaṅga*, *Dhātukathā*, *Puggalapaññatti*, *Kathāvatthu*, *Yamaka in Paṭṭhāna* (As 3, 21–23).

⁵⁸ E. Frauwallner, »Abhidharma-Studien: III. Abhisamayavādaḥ, IV. Der Abhidharma der anderen Schulen«, *Wiener Zeitschrift für die Kunde Südasiens und Archiv für indische Philosophie*,

kognicije vključena v vse dele *Abhidhamme*, ji daleč največ pozornosti posvečata prav ta dva teksta.

Abhidhamma je nova artikulacija vseh glavnih modelov, ki smo jih doslej opisali – petih skupin obstoja (*khandha*), formule soodvisnega nastajanja (*paṭiccasamuppāda*), osmeročlene poti (*aṭṭhaṅgiko maggo*) in štirih načinov pozornosti (*cattāro satipaṭṭhāna*). Teksti *Abhidhamme* skušajo vzpostaviti kognicijsko strukturo, katere elementi predstavljajo osnovne pogoje in vzroke za medsebojno soodvisne fenomene, udeležene v izkušnji bivanja. Sistematično našteje, klasificira in definira vse glavne komponente (*dhamma*), udeležene v toku mentalnih in fizičnih pojavov, analizira njihove povezave in soodvisnosti ter jih predstavi kot prazne, hipne fenomene brez intrinzičnega bistva.⁵⁹ Prek analize komponent izkušnje (*dhamma*) *Abhidhamma* dekonstruira konceptualni svet in odzive nanj, pri tem pa ima, kot vsi budistični teksti, izrazito pragmatičen cilj: njen motiv ni teoretično raziskovanje, ampak praksa – kako preseči nezadovoljivost (*dukkha*). Predstavlja teoretično podlago ali kognitivni zemljevid, ki prek jasno definiranih terminov ubesedi predvsem meditacijsko izkušnjo. Med številnimi tipi zavesti (*citta*), ki jih *Abhidhamma* na različne načine klasificira, se jih več kot polovica nanaša na višja stanja meditacijskih uvidov, to so visoke stopnje koncentracije (*jhāna*) in uvidi v *nibbāno*.

Modeli zavesti in kognicijskih procesov, predstavljeni v *Abhidhammi*, sestojijo iz zelo kompleksnih medsebojno povezanih struktur, ki združujejo analitični in sintetično-dinamični pristop. V pričujočem prispevku bomo zelo na kratko orisali le nekaj osnovnih vidikov teh struktur, in sicer z namenom, da vanje umestimo vlogo *sati*. *Abhidhamma* skuša predstaviti izkušnje ali vidike eksistence, relevantne za meditacijo, in pot do osvoboditve od *dukkhe* z vidika temeljne (nekonceptualne) ravni (*paramattha*) prek štirih kategorij, ki jih imenuje *dhamme*: to so zavest (*citta*), mentalne komponente (*cetasika*), materialnost (*rūpa*) in *nibbāna*.⁶⁰ Prve tri kategorije so predstavljene kot hipne, brez intrinzičnega sebstva, medsebojno povezane, pogojene in

15, 1971, str. 69–121; J. Bronkhorst, »Dharma and Abhidharma«, *Bulletin of the School of Oriental and African Studies*, 48, 1985, str. 305–320.

⁵⁹ A. K. Warder, »Dharmas and Data«, *Journal of Indian Philosophy*, 1, 1971, str. 272–295.

⁶⁰ Bodhi 1993, n. d., str. 25.

pogojujoče, medtem ko je *nibbāna* nepogojena, zunaj časa in prostora. Osnovne enote izkušnje (*dhamma*) klasificira v tri skupine: 1) etične, večše ali koristne (*kusala*), ki vodijo k duhovni osvoboditvi; 2) neetične, nevešče ali nekoristne (*akusala*), ki vodijo v trpljenje; 3) etično nevtralne. Z epistemološkega stališča so *dhamme* temeljne komponente ali procesi vedenja, ki se v vseh svojih povezavah in pogojenostih razkrijejo šele, ko meditator s pomočjo *sati* in *paññe* preseže (ali dekonstruira) konceptualno raven. Ker so *dhamme* hipne in se spreminjajo z izjemno hitrostjo (teksti govorijo o milisekundah) ter so prefinjeno subtilne, jih meditator lahko zaznava le, če je že visoko razvil *sati* in modro pozornost (*yoniso manasikāra*) – v okviru *Satipaṭṭhānasutte* bi to ustrezalo ravni kontemplacije mentalnih komponent (*dhamme*), to je na zadnjem, četrtem področju prakse *sati*.

Zavest (*citta*) je kategorija, katere značilnost je le zavedanje samo, to je vedenje ali kognicija, in je definirana takole: »*Citta* je tisto, kar ve, kar se zaveda, kar ve za objekt vedenja.«⁶¹ Čeprav ima *citta* kot zavedanje na konvencionalni ravni navidezno kontinuiteto, naj bi bila na temeljni ravni (*paramattha*) sestavljena iz zaporednih *citt*, ki sledijo druga drugi in se pogojujejo s takšno hitrostjo, da dajejo vtis povezanosti.

Citta se nikoli ne pojavi sama, ampak jo vedno spremlja skupina mentalnih komponent (*cetasika*), ki pri kogniciji sodelujejo tako, da v različnih kombinacijah določajo, obarvajo, spoznavajo in na različne načine doživljajo oz. spremljajo objekte in procese kognicije. *Citta* se ne more pojaviti brez *cetasik* in obratno; vse so soodvisne in hipno minljive, zato zunaj te strukture ni nobene referenčne točke ali opazovalca, ki bi doživiljal izkušnjo. *Abhidhamma* našteje 52 različnih *cetasik*, ki se pojavljajo skupaj v različnih skupinah z vsako *citto*, najmanj jih je v skupini 7 in največ 36.⁶² Nekatero med seboj niso kompatibilne, tako se, na primer, jeza in pohlep ne moreta pojaviti hkrati z mirom, radostjo in *sati*. *Abhidhamma* loči različne tipe zavesti (*citta*) glede na to,

⁶¹ As 63: *Cittanti ārammaṇaṃ cintetīti cittaṃ; vijānātīti attho*; gl. Tin, n. d., str. 84.

⁶² *Cetasike* so našteje v Dhs 9, 75–76; gl. C. Rhys Davids (prev.), *A Buddhist Manual of Psychological Ethics*, Pali Text Society, Bristol 2012, str. 3–4, 90–91.

kakšne skupine *cetasik* jo spremljajo,⁶³ pri čemer je klasifikacija *cetasik* na osnovi etike.

Najprej teksti naštejejo 13 etično nedoločenih *cetasik*, ki lahko spremljajo etična ali neetična stanja v odvisnosti od narave ostalih *cetasik* v skupini; na primer, pozornost (*manasikāra*), kontakt z objektom (*phassa*), občutek (*vedanā*) in percepcija (*saññā*) spremljajo vsako *citto* in se lahko pojavijo skupaj z jezo, pohlepom, strahom, sočutjem, mirom ali radostjo.⁶⁴ Naslednjo skupino sestavlja 14 neetičnih *cetasik*, ki se pojavljajo v različnih kombinacijah in jih vedno spremlja neprijetni mentalni občutek (*domanassa*); tako sta, na primer, v vseh neetičnih stanjih (*akusala*) prisotna zabloda (*moha*) in nemir (*uddhacca*), ki se pojavljata v različnih kombinacijah skupaj s pohlepom (*lobha*), ponosom (*māna*) ali z otopenostjo (*thīna*) in zmedenostjo (*vicikicchā*) ali pa s sovraštvom (*dosa*), zavistjo (*macchariya*), sebičnostjo (*macchariya*) itd.⁶⁵

Po analizi v *Abhidhammi* je največ *cetasik* etičnih (*kusala*), skupaj 25. V vsakem trenutku etične zavesti (*kusala citta*) naj bi jih bilo prisotnih vsaj 19, lahko pa tudi vseh 25.⁶⁶ *Sati* je ena izmed njih: vedno se pojavi skupaj z zaupanjem (*saddhā*), razumevanjem posledic in pogojenosti (*hiri* in *ottappa*), nepohlepom (*alobha*), neaverzijo (*adosa*), mentalnim ravnovesjem (*tatramajjhataṭṭā*), umirjenostjo (*passaddhī*), lahkotnostjo (*lahutā*), nežnostjo (*mudutā*) itd. Tej skupini se lahko pridružijo sočutje (*karuṇā*), ljubezniva radost (*muditā*) in modrost (*paññā*).

Večina stanj zavesti (*citta*), ki jih *Abhidhamma* podrobno analizira, je povezanih z meditacijsko prakso: zelo podrobno opisuje različne komponente in pogoje za razvoj višjih stopenj koncentracije in za pojavitev stanja *nibbāne*. *Sati* je eden teh pogojev, vedno se pojavlja v družbi z vsaj 18 etičnimi *cetasikami* in je nekompatibilna s pohlepom, strahom, averzijo, nemirom in drugimi neetičnimi komponentami (*akusala*).

⁶³ Celotna prva knjiga *Abhidhamme*, *Dhammasaṅgani* (Dhs), je posvečena podrobni analizi različnih tipov zavesti (*citta*), opisanih z ozirom na spremljajoče jih *cetasike*. Prevajalci to knjigo ponavadi naslavljajo kot psihološko etiko (na primer Rhys Davids).

⁶⁴ Bodhi 1993, n. d., str. 79.

⁶⁵ Dhs 75–87; gl. Rhys Davids, n. d., str. 90–113.

⁶⁶ Dhs 9–75; gl. Rhys Davids, n. d., str. 1–89.

Prisotnost *sati* je mogoče prepoznati prek drugih komponent, s katerimi je vedno povezana v skupini.

Prva knjiga *Abhidhamme, Dhammasaṅgani*, najprej vzpostavi tipologijo, definicije ter analizo zavesti (*citta*) in mentalnih komponent (*cetasika*), nato sledi še podrobna analiza materialnih vidikov izkušnje (*rūpa*) ter njihova medsebojna povezanost in pogojenost s prvima dvema kategorijama.⁶⁷ V naslednjih knjigah *Abhidhamme*, predvsem v *Vibhaṅgi*, so podrobno predstavljena različna meditacijska stanja in prakse, vključno s prakso štirih *satipattān*, v zadnji in najobsežnejši knjigi, v *Paṭṭhāni*, pa je podrobno prikazana celotna dinamika kognitivnega procesa v luči formule soodvisnega nastajanja, torej v medsebojni odvisnosti in pogojenosti vseh prej analiziranih komponent, ki so udeležene v fizičnih in mentalnih procesih. Lahko bi rekli, da *Abhidhamma* identificira in označuje vse bistvene pogoje in komponente meditacijskih izkušenj na poti k osvoboditvi od *dukkhe*; eden od pogojev je tudi *sati*. V meditacijskem procesu naj bi prišlo do uvida, da so vsi procesi, pogoji in fenomeni, ki sestavljajo izkušnjo, prazni (*suññatā*), brez permanentne intrinzične narave, in da navezanost nanje ustvarja iluzorno identiteto, ki vodi v zmedo in nezadovoljivost ali trpljenje (*dukkha*). Pogoj za svobodo od trpljenja (*dukkha*) naj bi bila modrost (*paññā*), ta pa je pogojena s *sati* in drugimi etičnimi komponentami.

4 Zaključek

Prispevek je definiral koncept *sati* in prikazal njeno umeščenost v različne medsebojno povezane modele budistične doktrine, osnovane na virih pālijskega kanona. Pokazali smo, da *sati* v budizmu ni metoda opazovanja, ampak samo eden od pogojev v procesih doživljanja, ki skupaj z drugimi (etičnimi) pogoji ustvarja primerne okoliščine za pojavitev uvida, razumevanja ali modrosti (*paññā*). Ker budizem temelji na izhodišču, da ni nekega jaza, identitete ali intrinzičnega sebe, ampak je pojavni svet le kompleksen tok soodvisnih procesov, *sati* ni predstavljena kot neka referenčna točka, metoda ali opazovalec, ki opazuje in razvija uvid v samo naravo doživljanja. Pri budistični meditaciji torej

⁶⁷ Dhs 125–179; gl. Rhys Davids, *n. d.*, str. 153–229.

ne gre za opazovanje vsebine ali objektov kognicije, temveč za uvid v pogojenost in intrinzično praznino ter minljivost procesov doživljanja in kognicije same, ki je prav tako le eden od pogojev v teh procesih.

Tako je tudi *sati* predstavljena kot eden od pogojev, ki pa se vedno pojavlja le v »dobri družbi« s številnimi drugimi komponentami in pogoji ter odpira vrata za vstop modrosti (*paññā*) na poti do »prebujenja« (*nibbāne*). Modrost (*paññā*) budizem enači z uvidom, da ne obstaja opazovalec ali referenčna točka, in šele s tem uvidom naj bi se začela meditacijska praksa na ravni *dhamme*, onkraj konceptualne ravni. Prakso na takšni ravni pālijski teksti imenujejo *bhāvanā*, kar bi lahko prevedli kot »razvoj, kultivacija«, ki jo predstavijo kot razvijanje ali utrjevanje etičnih stanj in sedmih komponent prebujenja (*bojjhaṅga*).⁶⁸ Na tej stopnji naj bi se kot spremljevalci *sati* pojavili mir, radost in sreča, vendar niso nikoli predstavljeni kot namen meditacijske prakse. Cilj budistične prakse je jasno artikuliran na številnih mestih *Tipiṭake*: to je uvid, da so dokončno vse *dhamme* brez sebe, prazne (*sabbe dhammā anattā*),⁶⁹ vključno s *sati*, modrostjo (*paññā*), celotno doktrino, potjo, cilji in *nibbāno*.

O k r a j š a v e

Okrajšave in citati pālijskih virov sledijo mednarodni konvenciji *Critical Pāli Dictionary* (Epilegomena, 1. del, 1948, str. 5*–36* in 3. del, 1992, str. II–VI). Številke v citatih pālijskih virov se nanašajo na del in stran izdaje Pali Text Society; na primer MN I 21 se nanaša na *Majjhima Nikāya*, I. del, str. 21.

AN	<i>Āṅguttaranikāya</i> . [1885–1900] 1999–2013. Ur. R. Morris, E. Hardy. 5 delov. PTS.
As	<i>Atthasālinī</i> , [1897] 2011. Ur. E. Müller, L. S. Cousins. PTS.
DN	<i>Dīghanikāya</i> . [1890–1911] 1995–2007. Ur. T. W. Rhys Davids in J. E. Carpenter. 3 deli. PTS.
Dhs	<i>Dhammasaṅgaṇi</i> , [1885] 2001. Ur. Edward Müller. PTS.
Dhp	<i>Dhammapada</i> . 1994. Ur. O. von Hinüber in K. R. Norman. PTS.

⁶⁸ Sedem komponent prebujenja: *sati*, poglobljeno raziskovanje *dhamm* (*dhammavicaya*), energija (*virīya*), radost (*pīti*), mir (*passaddhi*), koncentracija (*samādhi*) in ravnovesje (*upekkhā*).

⁶⁹ MN I 230; A I 286; S 3 133; Dh 279.

MN	<i>Majjhimanikāya</i> . [1888–1902] 2013. Ur. V. Trenckner in R. Chalmers. 3 deli. PTS.
Nidd I	<i>Mahāniddeśa</i> . [1916–1917] 2001. Ur. L. de la Vallée Poussin in E. J. Thomas. PTS.
Nidd II	<i>Cullāniddeśa</i> . [1918] 1988. Ur. W. Stede. PTS.
PED	<i>Pāli-English Dictionary</i> . 1921–1925. T. W. Rhys Davids and W. Stede. PTS.
SN	<i>Samyuttanikāya</i> . [1884–1898] 1975–2006. Ur. L. Feer. 5 delov. PTS.
Ud	<i>Udāna</i> , [1885] 1982. Ur. P. Steinthal. PTS.
Vibh	<i>Vibhaṅga</i> . [1904] 2003. Ur. C. A. F. Rhys Davids. PTS.
Vibh-a	<i>Sammohavinodanā</i> . [1923] 1980. Ur. A. P. Buddhadatta. PTS.
Vism	<i>Visuddhimagga</i> . [1920–1921] 1975. Ur. C. A. F. Rhys Davids. PTS.

B i b l i o g r a f i j a

1. Anālayo (2006), *Satipaṭhāna: The Direct Path to Realization*. Selangor, Buddhist Wisdom Centre.
2. Baer, R. A. (ur.) (2006), *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications*. Burlington (MA), Academic Press.
3. Bodhi, B. (prev.) (1993), *Abhidhammattha Saṅgaha: A Comprehensive Manual of Abhidhamma: Pali Text, Translation and Explanatory Guide*. Kandy, Buddhist Publication Society.
4. Bodhi, B. (prev.) (2000), *The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikāya*. Boston, Wisdom Publications.
5. Bodhi, B. (prev.) (2012), *The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Aṅguttara Nikāya*. Boston, Wisdom Publications.
6. Bronkhorst, J. (1985), »Dharma and Abhidharma«, *Bulletin of the School of Oriental and African Studies* 48, 305–320.
7. Cox, C. (1992), »Mindfulness and Memory: The Scope of Smṛti from Early Buddhism to the Sarvastivādin Abhidharma«, v: Gyatso, Janet (ur.), *In the Mirror of Memory: Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*. Albany, State University of New York, 67–108.
8. Ditrich, T. (v tisku), »Buddhism between Asia and Europe: The Concept of Mindfulness through an Historical Lens«, *Asian Studies*.
9. Frauwallner, E. (1971), »Abhidharma-Studien: III. Abhisamayavādaḥ, IV. Der Abhidharma der anderen Schulen«, *Wiener Zeitschrift für die Kunde Südasiens und Archiv für indische Philosophie* 15, 69–121.

10. Gethin, R. (2011), »On some definitions of mindfulness«, *Contemporary Buddhism* 12 (1), 263–279.
11. Gethin, R. (1998), *The Foundations of Buddhism*. Oxford, Oxford University Press.
12. Harvey, P. (2013), *An Introduction to Buddhism*. Cambridge, Cambridge University Press.
13. Kabat Zinn, J. (1990), *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York, Delacorte Press.
14. Kabat-Zinn, J. (2003), »Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future«, *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2), 144–156.
15. Kornfield, J. (1977), *Living Buddhist Masters*. Santa Cruz, Unity Press.
16. Nāṇamoli, B. (prev.) (1994), *The Path of Purification (Visuddhimagga) by Bhantācariya Buddhaghosa*. Kandy, Buddhist Publication Society.
17. Nāṇanamoli, B. in Bodhi, B. (prev.) (1995): *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya*. Boston, Wisdom Publication.
18. Nāṇapoṇika, T. (1962), *The Heart of Buddhist Meditation*. London, Rider.
19. Nārada, M. (1993), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Saṅgaha of Ācariya Anuruddha*. Kandy, Buddhist Publication Society.
20. Pečenko, P. (1987), *Dhammapada: Besede modrosti*. Knjižnica Kondor 240. Ljubljana, Mladinska knjiga.
21. Pečenko, P. (1990), *Pot pozornosti: osnove budistične meditacije*. Ljubljana, Domus. Ponovna dopolnjena izdaja (2014): Nova Gorica, Eno.
22. Pečenko, P. (1990), *Vprašanja kralja Milinde: O Buddhovem nauku (Milindapañha)*. Zbirka Misel stare Indije. Ljubljana, Mladinska knjiga.
23. Rhys Davids, C. (prev.) (2012), *A Buddhist Manual of Psychological Ethics*. PTS Translation Series 39. Bristol, Pali Text Society.
24. Scharf, R. H. (1995), »Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience«. *Numen* 42, 228–283.
25. Thiṭṭila, U. (prev.) (2010), *The Book of Analysis (Vibhaṅga)*. PTS Translation Series 39. Bristol, Pali Text Society.
26. Tin, P. M. (prev.) (2013), *The Expositor (Atthasālinī)*. PTS Translation Series 8, 9. Bristol, Pali Text Society.
27. Warder, A. K. (1971), »Dharmas and Data«, *Journal of Indian Philosophy* 1, 272–295.