

Poznámka k sati

„Sativost“ (v pálijštině *sati*) je jedním z nejdůležitějších pojmů původního Buddhova učení a také ústřední kvalitou mysli, bez jejíhož rozvíjení není možné uskutečnit stezku k osvobození. Je sedmým článkem ušlechtilé osmičlenné stezky, ústřední kvalitou mezi pěti (spirituálními) schopnostmi mysli (*indrijá*) a je také prvním ze sedmi členů probuzení (*bodždžhangá*).

Anglicky se překládá jako mindfulness.

Sativost (*sati*) je komplexní mentální kvalita, která zahrnuje několik aspektů. V češtině není možné najít slovo, které by uspokojivě postihovalo všechny tyto aspekty, nicméně lze najít několik termínů, z nichž každý obvykle vystihuje alespoň jeden ze zmíněných aspektů.

Nejvhodnější českými termíny postihujícími vždy jeden z aspektů sativosti jsou (v pořadí dle vhodnosti a instruktivnosti):

- *zpřítomnělost*, tedy kvalita spočívání s pozorností u něčeho, co se děje tady a teď (např. u dechu), přesná zaostřenost mysli na přítomný okamžik. Příbuzným pojmem je *ducha-přítomnost*;
- *pamětlivost*; tento termín postihuje fakt, že k opětovnému vyvolání sativosti poté, co došlo vinou zapomenutí k jejímu výpadku, bohatě stačí se zkrátka rozpomenout, upamatovat se. K udržení sativosti v chodu je zapotřebí pouze udržovat na paměti (mít neustále na paměti), co mám dělat. Navíc ačkoliv v souvislosti se sativostí vždy hovoříme o „přítomném okamžiku“, činíme tak vlastně hlavně kvůli zjednodušení vyjadřování. Ve skutečnosti tu jde vždy o dívání se z přítomného okamžiku na něco o jeden moment zpátky (nemůžu „teď vědět, že vím“, můžu pouze „teď vědět, že jsem věděl“). Sativost je tedy vždy funkcí paměti, jakkoliv krátkodobé. Příbuzným pojmem je *sebe-upamatování*;
- *bedlivost* ve smyslu „dávat bedlivý pozor“, v kteréžto ustálené frázi přívlastek „bedlivý“ odpovídá kvalitě sativosti, zatímco „pozor“ postihuje kvalitu pozornosti (*manasikára*) (jež je mimochodem automaticky přítomna ve všech stavech vědomí). Příbuznými pojmy tu jsou *ostrážitost* a *bdělost* (i když poslední termín může vést k nedorozumění, pokud je pochopen ve smyslu bdění, opaku ospalosti, kterému odpovídá pálijský termín *džagarija*);
- *všímavost*, tedy schopnost si všimnout, zaznamenávat prožívané psychické a tělesné jevy, tak jak probíhají v přítomném okamžiku;
- *uvědomění*, tj. uvědomování si, co se děje v přítomném okamžiku;

Naproti tomu jako nepříliš vhodný, ač často používaný, se jeví termín *bdělá pozornost*, který je z terminologického hlediska značně konfušní, protože v nejlepší případě pro překlad jednoho pojmu, tj. *sati*, míchá dohromady pojmy dva: bdělost (*sati*) a pozornost (v pálijštině *manasikára*). Jakmile se ráno probudíme a něco si uvědomíme, pozornost je automaticky přítomna (abychom si mohli něco uvědomit, musíme tomu věnovat pozornost). Avšak sativost ani zdaleka být přítomna nemusí. Každá pozornost je tedy v jistém smyslu „bdělá“, protože dokud spíme, nemůžeme něčemu věnovat pozornost – nejdříve se musíme probudit, tj. být bdělí. Sativost je naproti tomu kvalitativně zcela odlišná funkce, umožňující mimo jiné *uvědomit si přesuny pozornosti* od jednoho předmětu uvědomění k druhému, což samotná pozornost (která je vždy „bdělá“) nedokáže. Sativost je tedy jakási *pozornost nad pozorností* (*pozornost na druhou* nebo *pozornost ve druhém rozměru*).