

## DHAMMA CENTRUM BODHIPÁLA

V zídkách 105, 252 46 Vrané nad Vltavou  
tel./záz. 2-5776 1566,  
e-mail: bodhipala@volny.cz  
www.bodhipala.cz

# OKRUŽNÍK

listopad 2003

**N**a rozdíl od oficiálních článků a proslovů, písemnosti Bodhipály si rády udržují přirozenost a uvolněnou, nenaškrobenou formu. Ale zrovna tak nechtějí ani přepadávat do nějakého laciného, spirituálního „bulváru“. Ve vyváženém projevu nalézám totiž víc středu, což pro mne znamená víc pravdy, víc skutečnosti a tedy i hlubší postih fenoménu žití.

Člověk snadno přepadává do přehnaností, jednostranností, rozštěpeností, neustále ztrácí vyváženou polohu celku. To, co pak začne vnímat a žít, to jak se mu pak bude jevit svět, to spiritualita označuje jako nepravda, jako poblouznění, ztráta orientace, jako částečné anebo úplné zaslepení vůči podstatným okolnostem existence. Taková je naše světská realita. Povzbudivé na této politováníhodné skutečnosti ale je, že míra naší spirituální slepoty („diluze“, mámení) není nikterak konstantní. Silně se mění každou minutu – spíš každých 5 vteřin: když přepadáváme z jedné přehnanosti do té následující (nebo do té opačné), mysl si občas škrtne o nějakou oblast poblíž středu – zpravidla si toho vůbec nevšimne.

Ale zcela konkrétně, co tím „přepadáváním“

vlastně myslím? Někdo nás pochválí – hned se cítíme radostněji a posílení; někdo nás ignoruje – a vnitřní bublání se rozjede. Je tu odmítnutí – a my hned měníme sebestavbu: sundáme obraz „sympaťáka“ a vyvěsíme „ten úplně k ničemu“. Jenže každá změna v galerii autoportrétů je zákonitě provázena i částečnou změnou kulís okolního světa. Menší posuny nálad se projeví jako změna nasvícení, větší pak vyvolají rozsáhlejší přesun kulís v našem vnímání světa...

Nálady a sebestavy – to je jedna podstatná kategorie odklonů od pravdy. Kolekce našich názorů tvoří pak další rozsáhlou kategorii: náš pocit a přesvědčení, že víme, jak by věci správně měly být – zpravidla se ale jedná o povrchní, jednostranné nedostatečně realistické zhodnocení situace, ve kterém znalost hlubší charakteristiky a podstaty života nebývá dostatečně zastoupena. (Že vlastně správně nevíme, jak věci opravdu jsou, tato skutečnost nás při tvoření názorů neznepokojuje ani v nejmenším.)

Samozřejmě i otevřená chtivost, žádostvášeň-náruživost-chtíč, odpor-strach-nenávist-závist, malátnost-slabomyslnost-skleslost-depresivnost, rozrušenost-špatné svě-

domí atd. nás spolehlivě odpojují od pravdy, zdraví, přehledu a harmonie vzpřímeného středu – to je myslím zcela samozřejmé.

V obecnější perspektivě všechny druhy posedlostí a ulpělostí budou způsobovat přepadávání naší mysli. Například přílišně racionalistický postoj - jako kdyby logika sama mohla někoho spasit; přehnaný materialismus, požitkářství, obdobně ale i úlety do jednostranné ‚duchovnosti‘, kdy se ztrácí kontakt s pozemskou realitou a biologickou složkou naší existence. Ale i celá oblast ‚mám rád – nemám rád‘, ‚líbí-nelíbí‘ předznamenává ještě zásadnější štěpení skutečnosti a zastírání pravdy. Tyto ‚likes and dislikes‘, jak to nazývá angličtina, bývají převážným tématem celého našeho světského života; naše reagování na příjemné a nepříjemné počitky je pak jeho centrálním náhonnem a hybnou silou. Počátek duality sedí velmi vysoko v direktní blízkosti samotného „zdroje“ – zdroje našeho osobního života.

A copak to je ten zdroj života páni buddhisté? Vy přece Pámbička nemáte, že? – V buddhismu se o nějakém skutečném zdroji nemluví. Jediné skutečné pravé pozitivní Absolutno je Nibbána (Nirvána). Vyčleněná existence se zrodem, trváním a zánikem, časem a podmíněností je spíš rozuměna jako jistý skluz do nedokonalosti a nežádoucnosti, kde právě vždy už něco bude chybět. Takže individuální existence sebou vždy ponese jakousi základní pečeť dluhu a poranění. Nazývejte si to ‚vyhnání z ráje‘ nebo jak chcete. V tomto pohledu, přáteli, karma je ten hlavní zdroj, udržovatel a nositel samsarického života, karma coby nashromážděný potenciál sebestředné (sobecké) vůle, potenciál (primitivních) reakcí, potenciál jednostranného přepadávání na tu či onu stranu – zcela ve smyslu Buddhových slov: Karma je ta skutečná děloha, ze které se rodíme.

Karma poháněná žádostí (a v tomto pojetí dokonce i ta dobrá karma) je tedy cosi spíš



nepříznivého, něco, co zapříčiňuje celou obrovskou škálu různých kategorií nedokonalosti a neutěšenosti.

Spirituální cesta (v jednom zjednodušeném pohledu) se vlastně snaží přenést bytostné zakotvení člověka z toho nekonečného, rozháraného přepadávání do oblasti všeobsahujícího (= nulového) středu<sup>1</sup>. Tam se pak zakotvit a teprve odtamtud, v rytmu své očištěné přirozenosti, dělat (nebo nedělat) aktivní výlety do světské skutečnosti duálního přepadávání. Tentokrát to ale již nebude nežádoucí rozhojňování obecného pobláznění, nýbrž naopak, posilování obecného pozitivu – a navíc, bude to vše dobrovolné.

Jak potom vypadá každodenní život? Uskuteční-li se zakotvení do vlastního středu bytosti, mnohé pak snadno a rádo přechází do stavu nevyjádřené, neprojevené samozřejmosti. To je ten stav života, kdy těžkosti přestávají být vnímány jako problémy, otázky ztrácejí svůj otazník a samovolně přecházejí v odpovědi a náš život se celkově začne hojit. Věci se sami od sebe začnou rovnat do své přirozené polohy, člověk se přestane handrkovat s vlastní karmou a začne harmonicky splývat se životem – ve většině případů dokonce velmi osvěžujícím, inovativním a konstruktivním způsobem. Navenek

<sup>1</sup> Zajímavé, že ve spiritualitě ‚nula‘ a ‚všechno‘ jsou jakoby synonyma naplnění.

se vše může zdát být dost jinak, ale ve svém srdci se dotyčný přestane pachtivě ‚domáhat‘ a mnohem víc se otevře aktivnímu přijímání.

Jistě jsme všichni něco podobného alespoň krátkodobě zažili. To může být chápáno jako malá předchuť toho, co v pojmosloví Dhammy dostalo označení *sankhārupekkhāñāna* – panoramatická vyváženost mysli a srdce.

Nádhera, že? Úsměv doprava, úsměv doleva – jenže, drahouškové, tyhle jahody nejsou zadarmo.

Cesta poznání neboli cesta vhledu (tak jak je vyučována a praktikována na našich kurzech) direktně vychází z Buddhovi geniální nauky – ponejvíce z jednoho historického proslovu, který se dochoval pod názvem „Satipatthāna Sutta“. Je prospěšné se občas podívat do originálů. To, co tam stojí, bývá učiteli a instruktory přiměřeně upraveno a interpretováno. Mnoho péče je věnováno tomu, aby moderní podání věrně reprezentovalo esenci originálu. Co bychom ale v originálu mohli najít navíc, co nám může originál výrazněji předložit jako direktní inspiraci, je právě ta vyžadovaná intenzita s jakou má být nauka aplikována do života.

Již v dávných dobách si jeden člověk Buddhovi posteskl: ‚Ále – no jo, je to moc dobrá nauka, to je pravda, jenže u mě to prostě nějak nefunguje!‘ (Také jste už měli podobnou myšlenku?) Buddhova odpověď ale byla velmi jednoznačná: ‚Milej zlatej, to není tím, že by v nauce byla nějaká chyba. Je to tím, že nauku dostatečně nepraktikuješ a že ji dostatečně neaplikuješ do svého života.‘

A je to tak: aby to celé naplno fungovalo a neslo plody, Dhamma potřebuje proniknout do všech faset, výklenků a zákoutí našeho života. A nejen ve formě meditace, ale i ve formě vnitřní cílené výchovy naší mysli a srdce, tzn. nikdy v sobě nepodporovat a nelegalizovat negativní emoce, kontrolovat myšlenky a záměry nejsou-li zlé, hrubě chti-



vé nebo sobecky egoistické a podporovat v sobě hlas moudrého uvážení – *yoniso manasikāra*. A také vědět, o čem Dhamma vůbec je a o čem není.

Zrovna si tady čtu jednu pasáž z původního textu:

„Co se týče těla, zde člověk Dhammy přebývá v pozornosti na tělo, pilně, horlivě, v jasném uvědomování, oproštěn od světských chtivostí a strastí.

„Co se týče počitků, zde člověk Dhammy přebývá v pozornosti na počitky, pilně, horlivě, s jasným uvědomováním, oproštěn od světských chtivostí a strastí.

„Co se týče mysli, zde člověk Dhammy přebývá v pozornosti zaměřené na mysl, pilně, horlivě, v jasném uvědomování, oproštěn od světských chtivostí a strastí.

„Co se týče různých jevů, jejich zákonitostí, jejich podstaty<sup>2</sup>, zde člověk Dhammy přebývá

<sup>2</sup> Čtvrtá oblast jasného uvědomování se nazývá v originále *dhammánupassanā*. *Dhammo*, *dhammam* zahrnuje několik významů: podstata, pravda; zákon-zákonitost; jev, objekt mysli-vjem; nauka.



vá v pozornosti zaměřené na tyto vjemy, jejich zákonitosti, jejich podstatu, pilně, horlivě, s jasným uvědomováním, oproštěn od světské chtivosti a strasti. „

Toto je jedna z centrálních pasáží Satipatthána sutty. Je to vlastně návod jak přejít na nový modus pozorného, zpřítomnělého žití – zpočátku zajisté spojený s nácvikem a snahou, později spíš samovolný. Hloubka, rozsah, způsob a intenzita, se kterými zde Buddha instruuje přímou cestu „do středu“ předčí jakékoliv tušení a očekávání. Mě to vždycky kompletně vyrazí dech. To není jen tak ledasjaké rozšíření vědomí.

V praxi kotvení registrující, poznávající pozornosti bývá cvičeno postupně. Zpravidla se začíná pozorností na tělo (na nádech a výdech, krok, na počitky doteku, na pohyb...), což je považováno za relativně ještě to nejjednodušší. Pak, jako druhá oblast, přichází jasná registrace příjemných a nepříjemných počitků.

Následující vývojový krok bývá dost náročný: objektem sledující a odhalující pozornosti se stává mysl sama – a to v rozsahu od náladových rozpoložení, emočních zabarvení a vznětů až po vysoce jemné a rychlé vznikání a zanikání jednotlivých momentů vědomí – to už je pak skutečně pokročilá meditace, velmi oproštěná od sebeklamu. Nakonec přistupuje i čtvrtá oblast pozornosti zaměřené na různé jevy-vjemy, jejich podstatu, nestálost, podmíněnost, na tendence mysli reagovat, na uvědomování si mnohých zákonitostí, podle nichž mysl funguje; uvidění toho, jak si mysl vytváří celou paletu různých sebepředstav - většinou na základě světského úspěchu a neúspěchu, jak se pak s těmito sebeobrazy částečně anebo spíš plně identifikuje, jak mysl sestavuje svoji interpretaci skutečnosti a světa. Člověk pak jasně vidí co mysl upoutává a sráží do zbytečného utrpení a co ji povznáší a osvobozuje.

Z textů vysvítá, že pro plné osvobození není nezbytné probrat všechny čtyři oblasti, že i jediná z nich je schopna spustit osvobozující vhléd; z textů je ale i patrné, že zahrnutí všech zmíněných oblastí do spektra jasného uvědomování je vysoce prospěšné.

Všimněte si toho, že v Buddhově nauce hlavní prioritu má hluboké poznání a uvědomění toho, jak věci jsou, odhalení jejich základní charakteristiky a podstaty. Změnění a zlepšení věcí má v buddhismu také velkou důležitost, ale v pořadí je tato okolnost spíš až druhá: těžko něco správně měnit, když ani nevím, jak věci vlastně jsou. Osvobození a svobodu je prvně nutné nalézt a odhalit

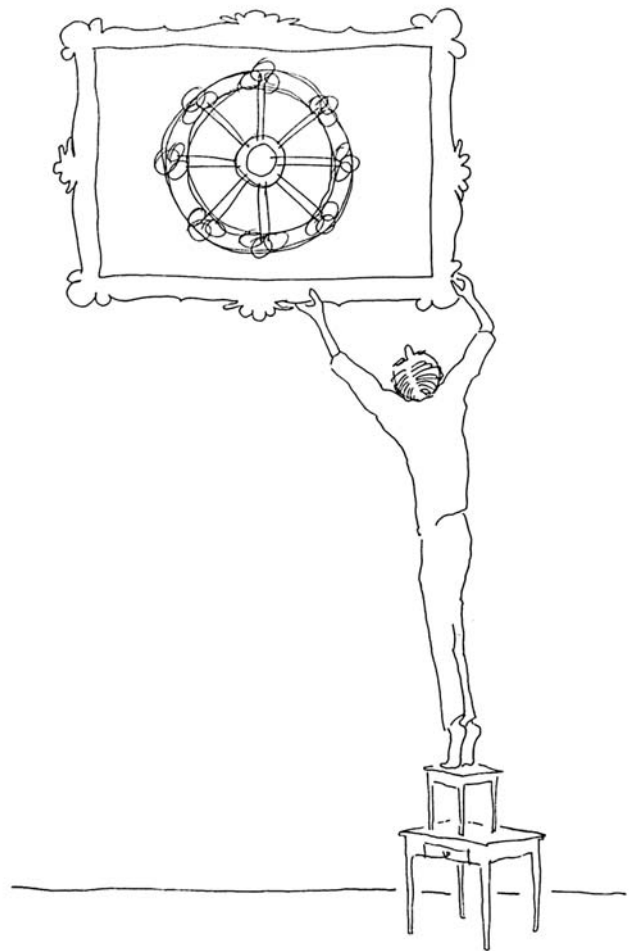
v našem konkrétním životě a ne čekat na to, až věci a okolnosti budou takové, jaké bychom si je přáli mít.

Aby ale vůbec bylo možné instrukci zpřítomnělosti a probuzenosti zavést úspěšně do našeho života, je nezbytné mysl podrobit důkladné očistě. A tak vlastně poznání a změna-zlepšení probíhá v jistém smyslu vždy souběžně. Je to také důvod, proč oba druhy kultivace *vipassaná* (poznání) a *mettá* (laskavé dobro) jsou na našich kurzech rozvíjeny paralelně.

To bylo tak trochu opakování látky. Já jsem se zde chtěl ještě trochu pozastavit u té ukončující pasáže refrénu: „...oproštěn od světské chtivosti a strasti.“ V anglickém přepisu pálijštiny to zní „...*vineyya loke abhijjhá domanassam*.“ *Vineti* má široký význam: odstranit, odložit, překonat, porazit, vzdát se, vychovat. *Loko* je svět, svět naší zkušenosti. *Abhijjhá* je chtivost, *domanasso* – mentální utrpení, strast, žal. Shora jsem tedy uvedl standardní překlad pasáže. Zde lze rovněž uvést, že se jedná o souběžný proces nabývání poznání a paralelního vynořování se ze světských propadlostí a zabřednutí.

Ale setkal jsem se i s výraznější verzí překladu, která snad také má jisté opodstatnění: „...oproštěn od ‚mít rád-nemít rád‘ (likes and dislikes), = zálib a odporu vůči světu.“ nebo „...oproštěn od příklonu a odklonu vůči světským prožitkům.“ Zde je míněn stav nikoliv bez příjemných a nepříjemných zážitků nýbrž stav jisté základní neodvislosti od příjemných a nepříjemných prožitků.

Co k tomu dodat? Je pravda, že plně rozvinutý stav shora již zmíněné *sankhārupekkhā ṅāna* - panoramatické vyváženosti myslí a srdce by snesla takto vysoké kritérium. Na druhé straně mám obavu, že laťka je posazena příliš vysoko: Neznám nikoho, kdo by plně a trvale přebýval v takovém stavu i mimo hlubokou meditaci. Poznal jsem ale



některé nemnohé, kteří na střední intenzitu příjemných a nepříjemných počitků životě nereagovali automaticky. Člověk tam mohl cítit, že ta bytost není plně řízena příjemným a nepříjemným a že se mnohem víc řídí hlasem moudrosti a soucítění. (Popravdě řečeno poznal jsem několik lidí, kteří v jisté oblasti nereagovali slepě ani na silné příjemné a nepříjemné prožitky, zato v jiné oblasti povolovali i na relativně slabé úrovni...)

Shrnutí by vypadalo následovně: Ať jsi se dostal/a nebo nedostal/a na jakoukoliv světskou a duchovní úroveň, nikdy neusni na pampeliškách (o vavřínech ani nemluvě) a neustále si ve své mysli oživuj svou vizi smyslu a osvobození života.

A ještě k té větě „Člověk se přestane domáhat a začne přijímat“ Je to jeden z nejvyšších článků duchovní cesty, který dává tušit neohrazené vnitřní bohatství, který ale rozhodně není pro ty, kteří k této kapitole ještě dostatečně nedospěli. (Zda je tato kapitola na duchovní cestě povinná nebo není, nechme momentálně stranou.) První lekce této kapitoly se na nás dlouhou dobu tváří způsobem: ‚Nedomáhat se svojí vlastní spravedlností a přijímat, co je dáváno - spíš doslova ‚papat a nedrobit.‘ Velká část této kapitoly opravdu probíhá v pocitu osobní nespravedlnosti a papání-nedrobení. A trvá to dlouho, než vnitřní struktury ega se otevřou a člověk se začne zhluboka usmívat velkou novou vnitřní svobodou, která pak dostane právě ten plný význam věty ‚konec domáhání a volnost přijímání.‘

Zkoušel jsem duchovně pochopit Ježíšův podivný výrok ‚Udeří-li tě někdo v líce pravé, nastav mu i levé...‘ Za normálních okolností takový postoj je nesprávný, dokonce i škodlivý. Ale v pokročilém stádiu duchovní cesty, kdy člověk bezesbytku přijímá vlastní karmu (což v jiných systémech bývá označováno ‚nechává se vést vůlí Boží‘) – na této úrovni taková instrukce může snad mít svůj symbolický smysl. Bohužel tam ale vidím víc to nebezpečí skluzu do bolestínského slabošského postoje.

Druhé shrnutí: Cesta Dhammy by se dala definovat různým způsobem např. jako cesta osobní integrity od rozštěpenosti a rozháranosti až do ucelení a zahojení, nebo jako cesta od upoutanosti a mentálního sebezotročení k osvobození a volnosti, nebo jako cesta z duální podílné rozeklanosti až k ucelení, cesta od poraněnosti k uzdravení, snad i jako cesta z roztažené časové následnosti plné karmických sil, zrodů a smrtí do spasené, vykoupené bezčasovosti, ale rozhodně by se také dala označit jako cesta od neustálého přepadávaní k objevení pravého zlatého středu.

Ta nejpřímější cesta je zaručeně popsána ve výše citované Satipatthána sutě. Kdo na to má, měl by se řídit originální Buddhovou instrukcí. Ale krásné také je, když cesta Dhammy si to vezme (možná jistou oklikou) přes oblasti neobyčejné mentální čistoty a harmonie (*samatha*, *Brahmaviháry*), eventuálně i přes vysoce náročné a nekompromisní oblasti neduality.

Držím nám palce

– *Ashin Ottama*



PS.: Nakonec chci ještě vyjádřit velké uznání všem, kteří finančně přispěli skupině a tak podpořili naši činnost. Činnost skupiny je dalekosáhle založena na přispěvcích a darech – v tom smyslu jsme od vaší pomoci odvislí a doufáme, že budeme moci i nadále pokračovat. Skupina Bodhipála a Mangala mají každá své vlastní účetnictví a trochu odlišně pojatou oblast a způsob činnosti, adresář ale máme společný a ve většině případů spolu úzce spolupracujeme. Pro vaši představu toto rozeslání podzimních Okružníků přijde naše skupiny na zhruba 16 000 korun – režijní výdaje s administrativou v to nepočítaje. (Naštěstí mi právě dorazilo první ohlášení příspěví na realizaci tohoto Okružníku – takže snad to zase nějak pokryjeme.)

Finanční příspěví není samozřejmě jediná forma podpory, kterou uvítáme. Máme přátele, kteří pomáhají s překládáním, s grafikou a tiskem. Stále ale potřebujeme další aktivní přívržence, kteří by se rádi podíleli na organizaci skupiny i jednotlivých bodů našeho programu, vítání jsou další překladatelé i lidé, kteří přispějí do Okružníku nějakou zprávou nebo článkem.

Kdo máte zájem a kuráž, hlase se mi.

## program 2003

❁ pondělí 8. prosince 03  
 Centrum Lotus - Praha, Dlouhá 2, 18:00 -  
 Večer s Bhante Ashinem Ottamou.  
 Meditace a rozhovor na téma  
**„Rozpustit se ve vlastním středu“**



❁ 26. prosince 03 - 1. ledna 04

# TRADIČNÍ NOVOROČNÍ KURZ

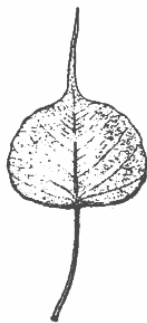
**meditace klidu, míru a poznání**



v hotelu Na Kalvárii, Jaroměřice u Jevíčka na Moravě. Až do Silvestrovského večera kurz bude probíhat v atmosféře „ušlechtilého mlčení“. Začátek kurzu je v neděli 26. 12. v 19.00 hodin. Vede Bhante Ashin Ottama – jako čestného hosta možná přivítáme významného barmského učitele U Nyanissaru Sajadó (je na foto-

grafiích z Bodhipály otištěných v barevném Okružníku 03) - minimální příspěvek na kurz je 3000,-. Přihlaste se u Nadi Frélichové na telefonu 2-5776 1566. Potvrzení přihlášky a příjezdový plánek Naďa vám rozešle začátkem prosince. (K poukázání příspěvku můžete použít přiloženou složenkou.)





## Mettá a cesta do Bodhipály

List po listu se odpoutává od stromu a za pomoci větru odolává gravitaci. Myšlenky se vracejí k létu, zalétají do budoucnosti, aby se znovu vrátily k létu minulému a předminulému na Bodhipále. Vracejí se ale také dál a dál do minulosti k místům, kde cesta do Bodhipály vlastně začala. Myšlení, myšlení. Cesta do Bodhipály byla dlouhá. V naší rodině různé náboženské a filozofické vlivy vytvářely amalgám typu „všechny duchovní cesty vedou do stejného Centra a před vrcholem se scházejí“. (Rozumějme duchovní cesty založené na pozitivních hodnotách, světle.) Tento přístup, založený zejména na meditaci, šel napříč organizovanými náboženstvími, což mi hluboce vyhovovalo. U prarodičů jsem zažívala i prostředí tradiční církve. Přestože jsem vnímala jeho klady a určitou ochranu, cítila jsem se nesvobodná - nebylo to ono, nepatřila jsem tam. Roky se kutálely, mnoho listů na stromech vyrostlo a opadalo. Postupně jsem se stále častěji obracela k Buddhovu učení. Byla to Dhamma, která mi dávala odpovědi na otázky, stále více rezonovala s oním vnitřním cosi. Pomaloučku jsem začala obhlížet i buddhistické skupiny, zašla na nějakou přednášku. Pak jsem na obálce časopisu spatřila tvář mnicha v hnědém rouchu a moje vnitřní cosi poskočilo. Po přečtení rozhovoru s ním jsem měla jasno, ano, tohle je ono. Současně ale něco šeptalo „ještě ne, ještě ne“. A zase roky a zase listí. (Začíná to znít jako Zahradnická ročenka, že? ☺ ) Pak ale mě „shoda okolností“, jak už to tak dělává, zavála na krátkou návštěvu buddhistického chrámu. Byla to panelová stavba ve stylu sídlištní školy, žádná

žádná katedrála. Uvnitř světla, zářivé barvy mandal a obličejů tibetského buddhismu. Cítila jsem zájem, hluboký respekt, ale nic víc. A přesto když jsem vycházela, tekly mi po tvářích proudy slz. Proudily a proudily, nemohla jsem najít boty.

Nevěděla jsem přesně, co se to stalo, nebylo podstatné tomu rozumět. Důležité bylo, že bariéra se rozplynula. Přihlásila jsem se na první meditační kurs. První Přijímání útočiště mě objalo a dalo potvrzení. Současně jsem i jakoby slyšela smích „no, že ti to ale trvalo“. Inu, natvrďlost, natvrďlost. Pak se odvíjely meditace. Začala jsem se těšit i obávat první Bodhipály. Trochu mě zklamalo, když jsem zjistila, že mi vychází jen týden meditace mettá. Zdálo se mi, že přeci potřebuji udělat takový kus práce a mettá je sice nádherná, ale spíš taková ozdobička. Smějete se? Není divu. Mě na kursu mettá do smíchu moc nebylo. Nádherná kvalita mettá pulzovala a její záře odhalovala kvality mého srdce, které se jí - mírně řečeno - nevyrovnaly. Zahalovat do ní vzdálené galaxie a bytosti šlo fajn, když ale přišlo na konkrétní blízké, byť milované, mettá se rozpadávala a ukazovala tmavé flíčky. A nejen to, nutila vipassanově jít do těch flíčků a tam se děly věci. Hladivé světlo mettá je totiž i pěkně nemilosrdný laser. Ještě že tu byly instrukce Bhaného, které nás vždy vracely k mettá. „Všechny ty vlastnosti jsou jako Vaše děti, některé vydařené jiné méně, některé jsou i pěkní syčáci. Všechny ale patří za rodný stůl, všem náleží mettá.“ To byl oříšek. Posílat mettá vlastním stínům bylo to nejtěžší. Posadila jsem rodinku hezky za stůl včetně nezbedů, byla to sice pěkná sebranka, ale jakžtakž to šlo, a najednou odněkud vylezlo cosi tmavého, neurčitého a zdálo se, že to polyká veškerou mettá. A nejen to, ono to roste! Co s tím? Bylo to těžké. Emoce, emoce. Naštěstí byli zde druzí a jejich mettá jako zlatá záchranná síť. Když bylo nejhůře, přepnula jsem z mettá-





*vipassany* do *mettá-samathy*. A Bhaného nepřekonatelné vstupy - „neberte to moc osobně, neberte to tak smrtelně vážně“ ☺ A večerní dhamma hovory a recitace, však to znáte. Krása, ale...

Období po první Bodhipále nebylo lehké. Jakoby se zdálo, že stíny krmené *mettá* prosperují a roztahují se, dokonce vyskakují. Bylo krušno. Teprve postupně mi došlo, že ty moje s dobrým úmyslem zašlapávané negativní vlastnosti, podvyživené dětičky zavírané do sklepa, musí prostě dospět. Jako zlobící adolescenti potřebují pozornost, spoustu lásky, ale také pevnou ruku. Mooc krásně a ušlechtilě to takhle zní, ale co si budeme povídat. Přešel další rok a opět mi pro Bodhipálu vyšel termín na *mettá*. Au au udělala žaludeční krajina a nos se už neohrnoval. Letošní *mettá* byla pokračováním minulé, ale zase v jiných rovinách. Mnohem víc jsem si uvědomovala nádheru vzájemnosti skupiny. Jako bychom se nějak jemně, lehounce vnitřně dotýkali. Také příběh mé rodinky pokračoval. Stále ještě se za stolem scházela vydařená sbírka, ale nějak se to odlehčilo. No, uznejte, že trochu s člověkem cukne, když mezi jakžtakž spořádanou sešlost vtrhne medvěd, tlapami rozhrne kostýmované postavy, žuchne za stůl, sundá si hlavu a zakoktá: „Nebojte se, já nejsem medvěd, já jsem Vašek.“ ☺ Mnoho se událo za ten týden a odjížděla jsem s hlubokou vděčností za vše a ke všem.

Další list víří k zemi, přináší dotek přítomnosti, roviny se protnou a dochází mi, proč se mi do vzpomínání na meditace na Bodhipále připlétla vzpomínka na ony dávné slzy. Konečně chápu, co Vy víte od začátku. Tehdy, tam to byla *mettá*. Dotkla se mého srdce. Děkuji Vám všem a těším se na další setkání.

Obloha je modrá, vzduch chladí, čas vařit oběd.

Daniela K.



### Jsem dostatečně vděčný ?

- za partnera, který noc co noc zmuchlá při-krývky, protože není venku s někým jiným
- za daně, které musím platit, protože to znamená, že mám stále zaměstnaní
- za nepořádek, který musím uklízet po oslavě, protože to znamená, že jsem obklopený přáteli
- za šaty, které jsou mi trochu těsné, protože to znamená, že mám dostatek jídla
- za trávník, který je třeba kosit, okna, která je třeba umývat a okapy, které je třeba opravit, protože to znamená, že mám bydlení
- za všechny stížnosti, které poslouchám na vládu, protože to znamená, že máme svobodu projevu
- za volné parkovací místo, které je až na konci parkoviště, protože to znamená, že mohu chodit a že jsem obdařený i dopravním prostředkem
- za vysoký účet, který platím po večeři s blízkými, protože to znamená, že mám přátele
- za kopolu prádla na žehlení, protože to znamená, že mám co nosit
- za únavu a bolavé svaly na konci dne, protože to znamená, že jsem byl schopný těžce pracovat
- za otravný budík, který musím ráno vypnout, protože to znamená, že jsem ještě naživu

Přeji vám den naplněný vděkem - Jirka

*E-mail od Christiny, kde popisuje svůj první kontakt s meditací (víkendový kurz v Berlíně) – překlad:*

...a nyní již praktikuji vipassanu pravidelně. Denně si vyšetřím čas nejméně jedenkrát, někdy ale i třikrát denně - nejméně 20 minut; ale i v mezidobí (jak jste zmínil např. při čekání atd.) a jsem z toho úplně nadšená. Jsem velmi relaxovaná. Registruji to při tom, jak zacházím sama se sebou i s ostatními, jak mi to dělá dobře. Za to jsem vám velmi vděčná. a zjistila jsem, že ačkoliv toho dělám podstatně víc jak dřív (protože to dělám intensivněji) mám pocit, že mám najednou víc času... to snad není možné ....

A také Mettá meditace se mi moc líbila. Podařilo se mi odpustit někomu, kdo mi před léty způsobil mnoho bolesti a koho jsem od té doby v duchu nemohla nazvat jinak než celkem ošklivým označením. Najednou jsem mohla v mysli vyslovit jeho jménem a vcelku mi ho spíš bylo líto, protože jsem si uvědomila, že on tehdy nemohl jinak...

Jo, při meditaci sedím; v podmínkách bydlení, ve kterých se nacházím, bych meditací v chůzi jenom přitahovala na sebe podivné pohledy sousedů.

Nebyla to žádná náhoda, že jsem přistála na tomto víkendu.

S respektem a *mettá*

*Christina*



## **O klečícím stromu**

*(reflexe při meditaci mettá)*

To bylo jednou, v čase kdy šišky dozrávaly, rozevíraly šupiny a vypouštěly do větru svá semena. Tehdy vítr zavál několik semen do skalnaté stráně. Některá měla štěstí a spadla na místo, kde je půda ráda přijala. Jedno se-

mínko, ale spadlo do mělké misky vyplněné navátou zeminou na hřbetě velké skály.

Jako ostatní začalo klíčit a růst. V prvních letech se malému stromku zdálo, že je dokonce vyšší, než ti ostatní a dělalo mu to dobře. Jak roky ubíhaly, začala se situace obracet. Stromek ještě trochu poporostl, ale pak mu začala být mělká, skalnatá prohlubeň malá. Ostatní stromy jej začaly přerůstat.

„To tak nechám,“ řekl si strom a začal svými kořeny narušovat skálu. Ale skála zůstala skálou a možná si ani neuvědomila úsilí, jaké vyvíjel strom, aby ji rozrušil.

„To tak nechám,“ řekl si strom a vztyčil se na svých kořenech a ještě více se je snažil zavrtat do skály. Skála sice zaregistrovala nějakou činnost na svém povrchu, ale nenechala se vyvést ze svého klidu.

„To tak nechám,“ řekl si strom a znovu začal na skálu. Skála nic. Stromu začaly neustálým úsilím docházet síly. Počal si uvědomovat, že na skálu nestačí a pomalu se loučil se svým bytím.

Až teď mu začalo docházet, jak pěkné místo mu osud pro jeho bytí vybral a jak hloupě si počínal, když chtěl něco změnit. Ve snaze napravit svou chybu, poklekl a skálu svými kořeny s tichým poděkováním objal.

A v tom se stalo něco, o čem si celý les ještě dlouho vyprávěl. Skála, na které strom stál, se s temným zaduněním trochu propadla do země. Kořeny stromu, které skálu objímaly,



se pojednou mohly dotknout okolní země a strom začal pomalu přijímat sílu. Byl zachráněn.

I po čase, když už byl strom mohutný a mohl své kořeny spouštět kamkoliv, nepře-

stal skálu objímat a klečí tam pokorně dodnes.

Děkuji Bodhipále i stromu, který jsem tam potkal.

*Jirka*

## výhled do roku 2004

☸ 21.- 23. května 04

meditační víkend na Cholíně s Bhante Ashinem Ottamou.

☸ 3. - 6. června 04 - prodloužený víkend meditace s Ashinem Ottamou na Nesmeni v centru Lídy Chrástanské (jižní Čechy).

➡ Od 3. července až asi do 21. srpna 04 - provoz Meditačního centra Bodhipála v Jizerských horách:

☸ 3.7. - 6.7. neformální otevření centra s denními tématickými přednáškami a meditací. Bude to asi prodloužený víkend, protože 5. a 6. 7. jsou dny pracovního klidu.

☸ 7.7. - 10.7. intenzivní kurz meditace *mettá* s Ashinem Ottamou

☸ 10.7.-17.7. návštěva Acariyi Lilavajry na Bodhipále - teoretické i praktické seznámení se směrem Lamy Anagariky Govindy „Arya Maitreya Mandala“ – směr orientovaný mimo jiné také na příštího Buddhu Maitreyu (Metteyyu) – budoucího učitele univerzální lásky, jehož vliv v sobě můžeme pocítit již nyní. **Láma Anagarika Govinda** byl přítel



Nyanaponiky Thery – také Němec – který se v Asii seznámil s Theravádou, Mahájánou i Vadžrajánou. System, který se okolo něj utvořil, čerpá ponejvíce z Tibetské Vadžrajány, Theraváda je v něm ale zastoupena také.

### **Acariya Lilavajra**

Narozen 1953

v Maďarsku – od malička se zajímal o Jógu, Buddhismus a indická učení moudrosti – 1977

Dipl. psycholog – 1979 Dr.phil. – 10 let jako klinický

psycholog a terapeut – 1984 potkal svého indického du-

chovního učitele tantrické Jógy – od 1987 už jen Buddhismus - profesor na Alexander Csuma Institutu - 1993 spoluzakladatel Mahakala Centra v Německu. (Foto je staršího data – dnes má Lilavajra mnišsky oholenou hlavu.)



V rozhovoru s Lilavajrou jsme se shodli na formě kurzu: víkend 10.-11. července bude mít charakter meditačního semináře. Ashin Ottama povede meditaci vhladu a soustředění, Lilavajra zařadí několik přednášek, ve kterých se přítomní seznámí se základy Arya Mandaly. Tento víkend bude pro všechny ty, kteří se chtějí o tomto směru mnohé dozvědět, nemají ale zájem se účastnit direktní meditační praxe. Následující kurz počínaje nedělí večer pak bude věnován přímé praxi základních meditací Arya Maitreya Mandaly, ngön-dro. Vipassana v instrukci Ashina Ottamy ale bude i nadále tvořit rámec k této praxi. (Vipassana je v Arya Mandale brána jako přímá součást cesty.)

☸ 17.- 31. červenec – intenzivní kurs meditace s Ashinem Ottamou a Hannesem Huberem z Vídně. Hannes je žákem Sayadaw U Pandity a vyučuje prakticky stejný typ a způsob meditace jako Ashin Ottama – takže to bude intenzivní kurz Mettá-vipassaná, jak jsme zvyklí, tentokrát se zdůrazněním na pozornost a vnímání vlastní mysli (*cittanupassaná*).



☸ 31.7.- 14. srpna - Meditace vzhledu a poznání s asistentem Sayadaw U Janaky, kanadským mnichem U Vansou. Ashin Ottama se bude rovněž podílet na výuce a vedení kurzu. Je to přání Sajadó U Janaky, aby tito učitelé vedli meditaci společně. Tento kurs by měl být nejintenzivnějším meditačním obdobím Bodhipály 04 (bude pro meditující, kteří absolvovali nejméně 1 týden intenzivní praxe).



☸ 14. – 21. srpna spirituální prázdniny na Bodhipále.

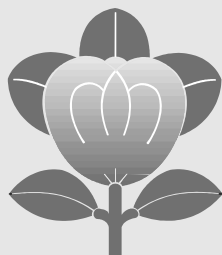
Z programu Bodhipály na příští rok je patrné, že chceme nabídnout pestrý program, ve kterém si každý může najít a vybrat to, co ke svému dalšímu rozvoji potřebuje.

Všechny tyto předběžné údaje o programu příštího roku budou upřesněny v Okružníku, který rozešleme začátkem roku 04. Neváhejte nám napsat vlastní připomínky a návrhy. V principu bych byl rád, kdybychom na Bodhipále mohli také uspořádat meditační kurz Dzog-chenu nebo Zenu – ale nevím, jestli nějakého kompetentního učitele potkám a jestli bude zájem o spolupráci. Obecně platí, že asijské učitelé v sobě mají jistou odměřenost vůči ostatním směrům buddhismu. Podaří se nám tyto nesmyslné předsudky překonat?

Přejeme vám všem hezký podzim –  
Za Bodhipálu  
Ashin Ottama

Do Okružníku přispěli:

Marcela Murgašová, Jiří Vondrák, Daniela Kočvarová, Ashin Ottama, Vladislav Horecký, Christina z Berlína,



## Dhamma centrum Bodhipála

V zídkách 105, 252 46 Vrané nad Vltavou

tel./záz. 2-5776 1566,

e-mail: bodhipala@volny.cz , www.bodhipala.cz

Bankovní spojení: ČSOB - Praha,

účet: Buddha Mangala **BP**, číslo 165 000 746/0300