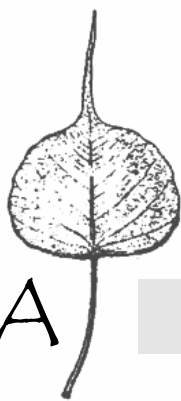


meditační centrum

BODHIPALA



okružník
červen 2000



Posíláme vám všem naše pozdravení z Bodhipály.

Dnes je to zrovna jeden měsíc, co se v letitém stavení rozhostilo ušlechtilé nemluvení, a co se atmosféra prohloubila do polohy soustředěné pozornosti. Je to ta poloha, kdy začínáme vidět skrz povrchní vzezření, tzn. skrz to, jak se nám věci běžně jeví a postupně poznáváme jak věci jsou. Začínáme vidět za kulisy sebe samého, začínáme vidět do Počomkinovy vesnice vlastního ega, nahládáme do zrcadla emocí, dost možná si uvědomíme i nové, netušené aspekty sa-

mé podstaty života a světa (- popřípadě světů). Mysl prochází velkou reorientací, nabývá chápání, rozvíjí velký vnitřní prostor neulpívající laskavosti a naplnění: to je začátek meditace *mettá-vipassaná*, meditace otevření a poznání.

No, v konkrétních případech to většinou neprobíhá docela tak hladce - co si budeme namlouvat. Ale kvůli tomu jsme tady také: setkat se se svými stinnými, neprozářenými oblastmi a udělat v sobě pro tyto oblasti místo. Jako rodina, do které u stolu patří i ty nejzlobivější darebáci a holomci. Je důležité přijmout tyto oblasti

sama sebe, poznat je, trpělivě čistit a kultivovat, tak aby se posléze změnil v nosné kameny naší cesty. Bible má podobnoství ‚ztraceného syna‘, který se v nové formě vrátil, aby z něj byla nakonec větší radost, než z toho druhého syna ‚hodňouska‘. V praxi ‚návrat ztraceného syna‘ může trvat dost dlouho - ale na duchovní cestě čas nehraje roli. Nakonec, nemeditujeme jen pro sebe nýbrž pro celé universum a nepraktikujeme Dhammu jen kvůli nějakému vytyčenému cíli, ale také proto, že je to krásná cesta.

Odkládání různých úrovní životního balastu, ulpělostí, iluzí a zmámení je obtížný proces. Každý, kdo to trochu zkusil, teď asi uvážlivě pokývá hlavou: ‚ano, je to tak.‘ Při jedné příležitosti ale Buddha přehlédl cestu Dhammy s větším odstupem a vyslovil památná slova: ‚...je to cesta krásná na začátku, krásná vprostřed, krásná na konci.‘ Hloubku této krásy nejvíc docení skutečný gurmán pravdy. Teprve ten, kdo touží po opravdové, hlubinné pravdě a ujasnění - a neklade podmínky, aby ta pravda byla taková, jak on si ji přeje mít - ten si přijde na své.

PŘEPYCH NA BODHIPÁLE

Dlouhodobá praxe intenzivní meditace je



vlastně nebývalý luxus. Je to nesmírný luxus, který si karmicky nemůže dovolit kdokoliv. A Bodhipála v tomto směru je jedno z nejluxusnějších míst Evropy. Zkuste najít jiné místo, kde se obsahům myslí nemusí přikládat důležitost. Například ráno po snídani vyjdete před Bodhipálu k první meditaci v chůzi. ‚Ó, jak krásné ráno!‘ - pocit-pocit. ‚Ten vzduch!‘ - čichání-čichání. ‚Chtěl bych praktikovat meditaci celý život...‘ - přání-přání. ‚Ale co rodina?‘ - obava- obava. ‚Nejlépe odjet do Asie - finančně by se to nějak utáhnout dalo...‘ - plánování-plánování. ‚Ty ptáci!‘ slyšení-slyšení. ‚Tady v trávě budou klíšťata!‘ obavy-obavy. ‚Jémine, já mám meditoval pohyb chodidla a zcela jsem se potopil do přemítání. Doufejme, že Ashin Ottama neumí číst myšlenky meditujících!‘ - doufání-doufání...

Takový luxus! To uvolnění! Každý moment pravého uvědomění *sati* uvolňuje a navrácí to které mentální uchopení¹-vyklonění-přepadnutí (v silné formě ‚mentální vyhrěznutí‘) do čisté harmonické vyváženosti. Mysl, která si uvědomí kupř. chtivost není chtivá. Mysl, která si uvědomí strach není strachuplná. Ta která si uvědomí hněv není hněvivá, ta co jasně registruje ospalost není ospalá, ta, která vidí vlastní sebestřednost není sebestředná, ta která si všimne toulání myšlenek není zatoulaná. I když momenty jasného uvědomění bývají zpočátku sporadické a kraťounké, systematickou meditací cvičíme a posilujeme mysl k tomu, aby se vynořila z propadnutí do zababraností, zabřednutí a nesvobody. Chápete podstatu

¹ ‚Uchopením‘ je zde míněno bezduché ponoření se splynutí s obsahy myšlenek, emocí, představ, vzpomínek, pocitů, zvuků, viděného, chutnaného, čichaného, tělesně pocíťovaného atd.



mentálního označování? Každým označením jako kdybychom se vysvlékli z maškarního kostýmu, vynořili se z bažiny, vypnuli televizi. Označování samozřejmě není všechno ale vyvážené a uzdravené mysli se může otevřít vhléd.

Zprvu si v meditaci jasně všimneme jen těch nejvýraznějších obsahů mysli. V úměře k tomu získaný mentální prostor bude jen málo vyvážený a osvobozený. Když ale meditace dostane spád a my si začneme jasně uvědomovat kromě obsahů i všechny stavy, tendence, zbarvení, náznaky i mnohé souvislosti a funkce mysli, tak nastane ‚žasnutí-žasnutí‘.

Při chvalozpěvu na systematické označování nezapomeňme ale ani na ‚zavlažující‘ devocionální cestu srdce, cestu velkého pocitového povznesení. Zajímavé, že zrovna Sajadó U Pandita, který sám in-

struuje jednu z těch nejvěcnějších metod *vipassany*, označil cestu víry a důvěry jako jednu z těch nejlepších.

ZPŘÍTOMNĚLOST

Do denního programu tady na Bodhipále patří také pravidelný večerní rozhovor o průběhu meditace. Často vyvstanou otázky, které řešíme většinou hned na místě. Několik dotazů v průběhu minulého měsíce se týkalo otázky jak dál vést meditaci, když nastane základní zklidnění a mysl je schopna setrvat delší dobu u meditačního předmětu. Je to poučné téma, na kterém si můžeme dobře ukázat, že zpřítomnělost mysli jako taková může být mnoha druhů. Druhy zpřítomnělosti také do jisté míry reprezentují různé směry duchovního vývoje.

Existuje zpřítomnělost slabá a zpřítomně-



lost silná - OK, to víme všichni, o tom netřeba mluvit. Ale existuje zpřítomnělost s relativně zřetelným pocitem ‚já‘, se slabým pocitem ‚já‘ a existuje zpřítomnělost bez pocitu ‚já‘. To už je mnohem subtilnější, velmi důležité téma. Je ale příliš specifické, takže bych ho rozvedl při nějaké jiné příležitosti. Zde bych se omezil na několik praktických příkladů.

Pro názornost a jednoduchost zůstaňme u toho nejuniverzálnějšího meditačního předmětu: nádechu a výdechu. Je několik způsobů, jak lze k tomuto předmětu mentálně přistupovat. Z pozice zpřítomnělosti je možné se zaměřit na plynulé a hladké vnímání nádechu a výdechu a tak prohloubit soustředění až do úrovně mentálních absorpcí (= vnorů neboli *džhán*). To je směr *samatha*, jak jistě všichni víme.

Nebo je možné zcela vypnout pozici pozorovatele a ‚stát se‘ pozorovaným /prožívaným. Meditace se pak většinou stočí směrem na nedualitu. Jiná možnost je ta, že se zaměříme na časovou preciznost zpřítomnělosti a začneme si uvědomovat každý přítomný moment jednotlivě - meditace pak půjde směrem do mikrostruktury vědomí. Jindy můžeme mysl panoramaticky otevřít a vyváženým způsobem registrovat všechny vnitřní a vnější jevy, které se manifestují - ‚choiceless awareness‘ - směr meditace v jistém smyslu blízký pokročilejším stupňům meditace *vipassaná*, v běžné praxi ale aplikovatelný jen krátkodobě protože spotřebovává meditační koncentraci a novou nevytváří.

Jindy je možné se speciálně zaměřit na otvírání a dosedání do všech tělesných a

mentálních stažeností a rezistencí - (zesílená technika u větších tělesných bloků: prodýchávání sevřeného a zadržovaného) - toto je velmi zdravé, v principu ale jen přídatné meditační cvičení. Je možné záměrně zabarvovat probíhající zpřítomnělost některými pozitivními mentálními faktory jako zvědavostí jak vlastně mysl funguje, záměrnou otevřeností a laskavostí ke všemu, co se manifestuje, postojem chápaní tolerance, nebo zas devocionálního nadšení, jindy zase rozhodností anebo upřímností/zoprávdověním atd., atd. Sluší se podotknout, že v průběhu meditace *vipassaná* ovlivňujeme tok přirozených stavů vědomí jen výjimečně, když je k tomu jasný důvod.

Všechny zmíněné meditační postoje jsou prospěšné; pro účel meditace vzhledu ale budou instruovány nejvýš jako přípravná anebo doplňková cvičení.

Pro samotnou meditaci *vipassaná* je nejcharakterističtější mentální pozice *satisampadžañña* - vědět správně o tom co se děje a jak se to děje jakoby ze zdravého nadhledu a s přehledem, což znamená nebýt v prožívaném ztracen, potopen a utopen.

Zpřítomnělost je tedy základem každé meditace, ale ne každá zpřítomnělost vede nutně k vzhledu. Schopnost/možnost mentálně označovat probíhající zkušenost je jeden z nejspolehlivějších indikátorů, který ukáže, jestli naše pozornost a zpřítomnělost je toho druhu, který potřebujeme pro vzhled.

Barmská tradice intenzivní meditace typu Mahasi Sajadó využívá mentálního označování k uvolnění nezdravých ulpělostí v těžko dostupných oblastech naší bytosti. Jsme-li něco schopni jasně označit, v ten moment na tom nelpíme a v ten moment



(na ten moment) jsme přestali být v područí toho kterého objektu, stavu nebo mentálního faktoru. Jsme-li do něčeho zapiti-vcúcnuti-utopeni, nejsme schopni si to jasně uvědomit, tím méně mentálně označit. Ale jak jsem již zmínil, *Sammá sati* je jenom jeden z osmi článků osmidílné stezky - nebylo by správné ani prospěšné zredukovat Buddhovu cestu na pouhé označování.

Označování také není jediná metoda. Meditace U Ba Khin pracuje s vnímáním tělesných počitků. Světoznámý učitel Āḍžán Čá z thajské tradice zase používá k podobnému účelu formuli „let go!“ = „nechat plynout, nechat proplývat!“ (jak říkám „být průběžný“). I zde platí: kde je ulpění, tam bude uchopení, zadržetí, malá mentální křeč. V úměře k ulpění tam bude nesvoboda a mentální zákal zvaný „*dukkhá*“ - neuspokojivost.

BODHIPÁLA

Trochu jsem se ‚zapovídal‘. Vás by asi také zajímalo, jaké jsou zkušenosti po jednom měsíci provozu meditačního centra. Centr zřetelně plní svůj účel. Každý kdo odjíždí si bere sebou nějaký ten těžko vyjádřitelný dotek Dhammy. A můj pocit z

prvního měsíce provozu meditačního centra je velmi pozitivní.

Od začátku se vše rozjelo nebývale hladce. S Bhanthem Dhammadípou jsem se velmi snadno shodnul na programu pro tento rok. Jitka Hašková pak přišla s praktickým návrhem udělat v době prodlouženého víkendu na počátku května přípravou pracovní ‚brigádu‘. Již v Praze se na různých místech začaly scházet a shromažďovat mnohé praktické předměty pro Bodhipálu - od stovebního náčiní, přes nádoby a lampičky až po šití a lékařský teploměr. Tři auta pak vezla živý i neživý materiál směrem na Turnov. Já jsem v té době patřil k materiálu položivému - ty dny před odjezdem jsem spolu s různými pomocníky strávil sháněním 7 nových matrací s povlečením - a to při rozlehlosti Prahy nebylo žádné peříčko. Jednalo se o velkorysý Milanův dar ke startu meditačního centra. První víkend se hlavně celé stavení čistilo a spodní místnosti malovaly. Spontánnost a elán přítomných mne málem převálcoval. Ale i tak jsme se prakticky každý den dostali na krátkou procházku zdejším okolím. Ale ani soustavná činnost prodlouženého víkendu nepřivedla všechny potřebné práce k dokončení. A



tak jsme s Janou zorganizovali ještě druhý pracovní víkend o týden později. Tentokrát nám Milan zase přidal do nákladu zcela novou velkou ledničku s mrazákem. Hlavním tématem druhého víkendu byla meditační místnost. A to znamenalo mnoho - mimo jiné i zedničinu. Zatím co Honza instaloval osvětlení, Lída a Pavel se oháněli zednickými lžicemi. A když Ivana šila záclony, Kryštof pucoval fleky na koberci. Druhá Lída a Růžena se střídali při vaření atd., atd. O těchto víkendech jsme si k večerní meditaci sedali v některé z horních místností, kde již bylo uklizeno, čisto a útulno.

23. května podle původního rozhodnutí první skupina meditujících se přesunula k delšímu pobytu na Bodhipálu. Jana při této příležitosti zapůjčila Bodhipále světlý koberec do meditační místnosti a horské kolo na nákupy (eventuelně i k „meditaci šlapání“ na procvičení ztuhlých kolen zdejší kopcovatou krajinou v době odpočinku). Jitka zase dala k dispozici Fice jak 25 vlněných dek. Trvalo pak ještě dva dny, než vše bylo připraveno k zahájení inten-

zivní meditace. V této době také ještě dorazil Petr a vybavil kuchyň Bodhipála novým dvouplotýnkovým vařičem a mikrovlnkou. K mikrovlnce pořídil i větší počet krásných hlubokých misek-talířů, takže spolu s nerez příbory od Dáši stolování se stalo přímo slavnostní meditací.

A tak se zčásti začíná naplňovat moje velké přání, aby meditace v Čechách fungovala na

bázi dány. Pro tento rok jsem pokusně stanovil finanční příspěví na pouhých 40 korun na den - tím se tak akorát pokryje strava. Vlastně celý další chod meditačního centra je tím pádem odvislý od další finanční podpory a od darů.

Znám to z vlastní zkušenosti: když si člověk udělá několik měsíců volno k meditaci, většinou má potíže s financemi a když je někdo při penězích, tak zas nemívá čas na delší meditaci. Proto bych chtěl probudit v české sanze pocit solidárnosti pro dobrou věc. Zatím fungujeme z darů, které Mangala dala Bodhipále k dispozici. Jsou to dary ze složenkové sbírky minulé zimy a dary a přebytky z dubnového Cholínského kursu. Při této příležitosti bych chtěl znova vyjádřit uznání všem, kteří nějakým obnosem přispěli.

PODMÍNKY POBYTU

Stručně zopakují pravidla: K pobytu se mohou přihlásit lidé, kteří mají za sebou nejméně 7 dní intenzivní meditace *vipassaná*. Jinak v Bodhipále platí ty samé

podmínky přijetí, jak jsou uváděny na druhé straně přihlášek k delším meditačním kursům (respektování instrukcí učitele, 8 etických rozhodnutí po dobu kursu (= žádná pevná strava po poledni pokud lékař nedoporučil speciální režim), nemíchání různých meditačních technik, oznámení všech tělesných, psychologických nebo duchovních potíží předem).

Nejkratší doba plánovaného pobytu je týden. Pobyt začíná vždy v sobotu, a měl by v sobotu také končit. - toto opatření má zvýšit klid meditačního prostředí. Učitel si ale ponechává právo ukončit pobyt jednotlivců i před uplynutím plánované doby. Finanční příspěví 40 Kč na den (anebo trochu víc...) se dává do dávnové krabice v krbové místnosti.

V minulém Okružníku (který shodou zvláštních okolností byl rozeslán jen asi na jednu třetinu adres našeho seznamu) jsme otiskli přihláškový talón pro pobyt na Bodhipále. Nyní se letní měsíce již dost zaplnily (stavení pojme jen 10 lidí) a bude smysluplnější termín pro meditační



pobyt na Bodhipále ujasnit po telefonu. Provoz Bodhipály plánuji tento rok do 19. října 2000. 20. října by pak měl začít meditační víkend na Cholíně. Kdyby se na následující týden od 23. do 27. října podařilo sehnat místnost v Praze, kterou bychom mohli po večerech používat, mohli bychom z cholínského víkendu udělat ‚Dhammu v denním životě‘. Ujal by se někdo organizace?

DENNÍ PROGRAM NA BODHIPÁLE

V současné době vstáváme ve čtvrt na šest, od 5.45 do 6.45 je ranní meditace. Po snídani je další období meditace od 8.00 do 10.30. Pak je pracovní perioda, v poledne oběd. Odpolední meditování začíná ve 14:30, v 17 je čaj a 19.40 rozhovor. Zakončení dne je individuální po 22.15. Večerní rozhovor je volný - většinou pro-





beru nějaké téma nauky, pak ale také mluvíme o průběhu meditace s každým přítomným. I to je luxus, který si ale zatím můžeme dovolit.

Minulý pátek jsme oslavili první měsíc funkce meditačního centra prodlouženou meditací do dvou do rána. Napřed byly v osazenstvu trochu obavy - přínos prodloužené meditace ale byl zřejmý. Asi tuto tradici podržíme a nabídneme prodloužené meditování každý pátek.

VYBAVENÍ

Bodhipála je v současné době pro svůj účel již relativně dobře vybavena. Přecejonom v době plného obsazení by několik dalších věcí zde našlo použití.

Pro kuchyň: ještě jeden velký hrnec průměr snad 25cm, výška 20-25 cm; velké prkénko na krájení zeleniny, sítko a vajíčko na čaj.

Dále by se tu hodily ještě asi 3 židle, eventuálně ještě jeden stůl. V ložnici by meditujiícím posloužily malé noční lampičky, smysl by tu našel i jistý rozumný

počet ramínek. Z nářadí tu schází sada kulatých vrtáčků na kov do ruční vrtačky.

Z minulého Okružníku, který většina z Vás nedostala, bych zde chtěl zopakovat jednu pasáž:

Bodhipála není a jistě nezůstane jediným místem pro intenzivní praxi Buddhovy nauky v CZ. Doufám, že ostatní skupiny (Lotus, Bodhi, samanera Sujívo...) v brzké době rovněž otevřou různá místa, která umožní kontinuální praxi vzrůstajícímu počtu zájemců. Každý učitel má jinou karmu, šel jinou cestou a tím pádem osloví odlišný okruh zájemců. Čím více dobrých duchovních center po České republice, tím lépe. V CZ stále ještě přetrvává relativní neznalost rozmanitosti přístupů k praxi Buddhovy nauky.

Mnoho aspektů a postojů Theravády je odvozeno z Asijské kultury, která je velmi jiná, než ta zdejší. Nemyslím, že by ignorování naší tradice mohlo smysluplně napomoci naší spirituální praxi. V pravdě, tu správnou formu a způsob aplikace Buddhova učení do západní kultury teprve objevujeme. Všichni na tom pracujeme, ať si to uvědomujeme nebo ne. A je to krásná a smysluplná práce.

*Ať Dhamma vnese hodně světla
do našich životů*

Ashin Ottama