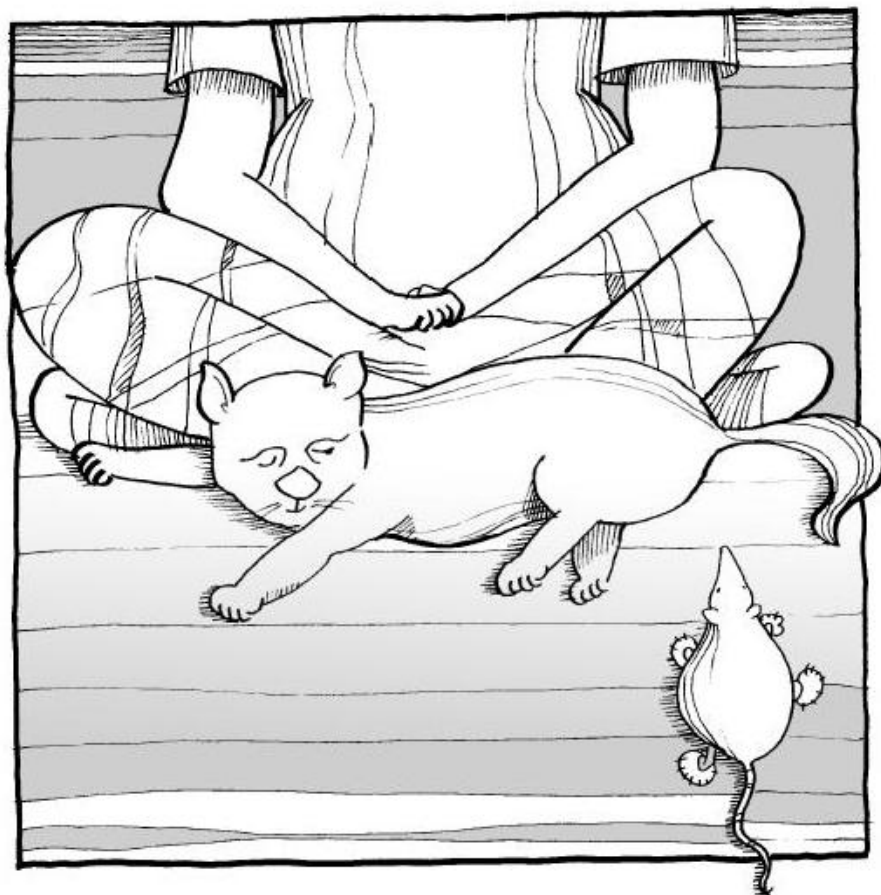


INSTRUKCE PRO PRAKTIKOVÁNÍ MEDITACE VŠÍMAVOSTI



Ashin Tejaniya

(výběr z knihy "DHAMMA EVERYWHERE")

Kontakt + připomínky + info o kurzech:

email: vipassana.course@gmail.com

www.bhavana.cz

bhavana

co mysl dělá právě teď?

***NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMA SAMBUDDHASSA****

(*Pocta vznešenému, osvobozenému, dokonale probuzenému)

INSTRUKCE PRO PRAKTIKOVÁNÍ MEDITACE VŠÍMAVOSTI

Pojďme se bavit o meditaci všímavosti (satipatthána). Před tím, než začneme praktikovat, potřebujeme mít určité informace: důležité tipy a správné představy o praxi. Co to je meditace všímavosti? Co je naším cílem nebo záměrem v meditaci? Jaká by měla být mysl při meditaci? Jaký by měl být přístup, když meditujeme? Jak praktikujeme meditaci?

Když začínáme s jakýmkoliv projektem, pokládáme za důležité a užitečné seznámit se se základními principy z dané oblasti. Podobně i při meditaci je důležité získat základní informace před tím, než začneme. Nechceme přece jen slepě praktikovat! Rovněž nám nestačí jen nějaké vědomosti o tom, co děláme a jak to děláme. Nejprve je nutné mít jasné představy o meditaci všímavosti a jasné cíle. Bez správných informací budeme jen stěží dovedně praktikovat.

Pro mě je meditace všímavosti práce na transformaci mysli, meditace je přeměna neprospěšných stavů mysli na prospěšné stavy mysli. Je to zušlechťování kvalit mysli, kultivování a odkrývání jejich prospěšných vlastností. Meditace všímavosti není činnost, kterou provádí tělo nebo objekty (to, co se děje; to, co je pozorováno - viz kapitola „Objekty“ níže). **Objekty nemeditují. Mysl medituje.** Proto se meditace nazývá „práce mysli“.

Jak víte, že mysl je přítomna?

Víte, že máte mysl? Jak víte, že ji máte? To, že mysl pracuje, že je aktivní, můžete rozpoznat díky tomu, že mysl myslí, prožívá, cítí, chce, zaměřuje, atd. [Meditující mají sepnuté ruce.] Podívejte se na svoje sepnuté ruce. Víte, že se vaše ruce dotýkají, že ano? Jak rozpoznáváte tento počitek? A co dělá mysl pro to, abyste ho mohli rozpoznat? Mysl je všímavá - proto rozpoznáváte počitky. Víte to proto, že mysl tomu v tuto chvíli věnuje pozornost. Víte, že tomu mysl věnuje pozornost? Víte, že mysl si uvědomuje?

Když se vaše dlaně dotýkají a vy přemýšlíte o něčem jiném, budete vědět, že se vaše ruce dotýkají? Ne. To, že víte, že se dotýkají, není proto, že se dotýkají, ale víte to proto, že mysl tomu věnuje pozornost. A pozornost je součástí tohoto procesu uvědomování si toho, že se dotýkají.

Víte, že tomu věnujete pozornost? Můžete přesunout svoji pozornost z rukou na chodidla? Samozřejmě, že můžete. Tento přesun pozornosti je práce mysli. Mysl si něco uvědomuje.

Když víte, že něčemu věnujete pozornost, v tom okamžiku znáte svoji mysl. Je potřeba rozpoznat, že vědění, myšlení, plánování, záměry atd., je práce mysli. Není těžké rozpoznávat mysl. Není potřeba ji někde hledat. Každý z nás ji více či méně zná. Jen kvůli nedostatku porozumění o tom, co je mysl, není zpočátku jednoduché rozpoznat mysl jako objekt.

Kolik máme smyslových objektů? Je jich šest a ne jen jeden! Existuje mnoho smyslových objektů, kterých si mysl může být vědoma, a mysl si jich je vědoma. Proto je důležité rozumět mysli (jak sleduje, jak pracuje, jaký je v mysli přístup atd.), abychom mohli správně praktikovat.

Při meditaci všímavosti je nutná přítomnost těchto tří mentálních schopností: všímavost či pozornost (sati), úsilí neboli „moudré úsilí“ (viria) a zkoumání jevů (dhamma vičaja). Je jasná a klidná mysl (samádhi) tím, co pracuje při meditaci? Není. Samádhi není příčina, samádhi je následek, je výsledkem vyrovnaných podmínek a příčin. Samádhi je jedním z následků mezi sedmi faktory osvícení (bodžanga). Těchto sedm faktorů se rozděluje na tři příčiny (sati, viria, dhamma vičaja) a čtyři následky. Čtyřmi následky jsou: radostný zájem (pity), klid (passaddhi), stabilita (samádhi) a vyrovnanost (upekhá).

Vytrvalost - nenucené úsilí

Jaký druh úsilí potřebujeme k meditaci? Meditující pouze chápou, jak vytvářet aktivní úsilí. Pokud se příliš snažíme zůstat s pozorností na jednom objektu, vytváříme nesprávné úsilí. Používáním mentálních nečistot při praktikování vytvoříme více nečistot.

K praxi používáme prospěšné úsilí. Správné úsilí v tomto smyslu znamená vytrvalost, trpělivost a kontinuitu v praxi. Takže jak máme medítovat? Pozornost by měla být v rovnováze. Důvěra v praxi a své vlastní schopnosti by měla být v rovnováze. Úsilí by mělo být v rovnováze. Tyto duchovní schopnosti spolu se stabilitou mysli a moudrostí tvoří pět duchovních schopností, které společně fungují v meditaci.

Vhled nevystane u někoho, kdo je soustředěný a zaměřený na jeden objekt bez myšlení a zkoumání toho, co se děje. Pouhé soustředění a uvědomování nemůžeme brát jako meditaci vhledu. Zkoumání jevů je velmi důležitou součástí praxe vipassaná.

V meditaci všímavosti praktikujeme s pozorností, trpělivostí (vytrvalostí) a zkoumáním jevů. Z těchto tří vlastností meditující nejčastěji zapomínají na tu poslední - zkoumání jevů. Místo toho meditující věnují více pozornosti úsilí. Pokud je toto úsilí motivováno chtivostí

(lóbha), hněvem (dósa) nebo nevědomostí (móha), vznikne nesprávné úsilí s přílišným soustředěním nebo vytvářením.

Vy nemeditujete; jsou to představy fungující v pozadí, které meditují.

Kdo medituje? Vy nemeditujete; jsou to představy fungující v pozadí, které meditují. Pokud jsou tyto zásadní představy nesprávné, pak budeme vždy medítovat špatným způsobem. Můžeme říci, že meditace probíhá pouze, když je v pozorující mysli přítomno správné myšlení, správný přístup a správné porozumění.

Když praktikujeme, potřebujeme používat informace z této knihy, dhamma diskuzí a rozhovorů s učitelem. Při praxi potřebujeme používat to, co jsme se naučili, co známe, spolu s naší inteligencí - jinými slovy naši moudrost - abychom získali ještě více moudrosti. To znamená, že v uvědomování musí být přítomna moudrost. Také nesmíme zapomenout mít správný náhled (samma ditthi) a používat zkoumání a myšlení. Jedině pak vyvstane moudrost skrze přímou zkušenost.

Objekty

Rád bych vysvětlil, co je objekt. Často se mluví o tom, že máme pozorovat ten či onen objekt. Říkáme, že to, co v meditaci pozorujeme, jsou objekty. Ale co to vlastně je? Nemůžeme nikdy říci, že nemáme co pozorovat, protože se vždy něco děje. Vše probíhá nebo vzniká svým vlastním způsobem. My se nesnažíme ovládat to, jak by se věci měly dít. Uvědomujeme si jevy, když vyvstávají a pozornost mysli je k nim přitahována. Přirozeností objektu je být si uvědomován, zakoušen nebo prožíván myslí.

Ohledně objektu potřebujeme nějaké porozumění, ale také bychom si měli uvědomit, že objekt není to, co medituje; je to naše mysl, která medituje. To, jak pozorujeme, je práce mysli. Proto musíme neustále ověřovat, s jakou myslí meditujeme.

Pokud se budeme příliš soustředit na objekt, tak nevidíme mysl. Je to jako dívat se na něco přes brýle. Když se příliš soustředíme na objekt, který chceme vidět, nemusíme si uvědomit, že máme nasazené brýle. Pokud se nebudeme tolik koncentrovat na to, co chceme vidět, můžeme si uvědomit, že brýle máme. Stejně tak nevidíme mysl, když se budeme příliš soustředit na objekt. Takto mysl funguje. Proto říkám meditujícím, aby se nesoustředili.

Není třeba se soustředit na jeden objekt, pokud je vaším cílem získat široký rozhled, neboli rozumět přirozenosti objektů a mysli.

Potřebujeme vědět, co je objekt a k čemu se vztahuje. Když praktikujeme, tak toto porozumění rozdílů mezi objektem, což je proces těla a mysli, a myslí samotnou, což je to, jak praktikujeme a proces uvědomování samotný, se stane mnohem jasnějším. Po čase dokážete rozeznat rozdíl mezi objektem a myslí, která si ho uvědomuje, a jak se od sebe liší. Jejich přirozenost je jiná. Tyto informace by měly učinit vaši meditaci jednodušší.

Zkuste o tom důkladně zapřemýšlet. Můžete říci, že praktikujete meditaci všímavosti, když sedíte a soustředíte se na objekt? Dá se říci, že meditujete, pokud pouze věnujete pozornost objektu? Nedá. Pouze se soustředíte na objekt. Nebo můžeme říci, že si mysl uvědomuje. Co ale budete dělat, když bude vaše mysl plná neprospěšných stavů?

Řekněme, že něco pozorujete, něco si uvědomujete? Víte v tu chvíli, co je objekt a co mysl? Jinými slovy, víte, jaký je rozdíl mezi tím, co je uvědomováno a co si uvědomuje? Neměli byste tohle prozkoumávat? Může vlastnost zkoumání vyvstat u někoho, kdo se pouze soustředí na objekt? Myslíte, že vyvstane porozumění přirozenosti mysli a těla u někoho, kdo je spokojený pouze s míruplným stavem mysli? Nevyvstane. Takový meditující bude k tomuto stavu připoutaný a bude v něm chtít zůstat. V takovém případě se žádná moudrost nerozvine.

Takže v meditaci nemusíme pracovat na kultivování objektů nebo na rozvíjení toho, co chceme pozorovat. V praxi bychom měli rozvíjet porozumění toho, jak pozorujeme. Tohle děláme jednoduše tím, že zaznamenáváme a bereme na vědomí to, jak si mysl věci uvědomuje. Je mysl rozrušená, nebo klidná? Je v mysli přítomna nějaká moudrost? Není potřeba měnit způsob, jakým si mysl věci uvědomuje. Pouze zaznamenáváme to, jak si mysl uvědomuje, a následky tohoto uvědomování.

Časem si všimnete různých příčin a následků. Když pozorujete stále dokola různé scénáře, začnete rozumět vztahu mezi stavy mysli a myšlenkami a tomu, jak ovlivňují naše nazírání na to, co pozorujeme.

Začněte s jakýmkoli objektem

Začít můžete s jakýmkoli objektem. Při udržování pozornosti zkoumejte mysl. Co si mysl uvědomuje? Je mysl klidná, když je pozorná? Je uvolněná? Jaký má přístup? Neustále ověřujte. Nebud'te pouze upření na objekt.

Když děláte meditaci v chůzi, neustále se dívejte na mysl. Ověřujte, jestli je uvolněná, nebo netrpělivá. Je tohle obtížné? Není. Pouze ověřujte, s jakou myslí praktikujete. Je v pořádku, když si uvědomujete hrubé projevy mysli. Nemusíte hledat ty jemné. Jaká je vaše mysl? Je míruplná nebo napjatá? Je unavená? Tohle všechno si můžete uvědomovat. Pozorujte mysl. Co se děje s myslí? Je důležité si uvědomovat tyto příčinné vztahy v praxi. Můžete si například uvědomovat tyto věci:

- s jakou myslí praktikujete
- jak se mysl cítí, když jste si vědomi určitého objektu

Zkuste pozorovat a vidět vztah mezi myslí a objektem tímto způsobem.

Správný čas k praxi

Kdy je správný čas k praktikování? Mnoho meditujících si myslí, že jejich meditace začíná, když slyší zvon v meditačním centru, který předznamenává meditaci v sedě. Tak to ale není! Zvonění je k tomu, aby nám meditaci připomnělo. Čas meditace začíná probuzením a končí až okamžikem, kdy usínáme. Je dobré začít hned, jak se ráno probudíme. Je mysl jasná, odpočatá, nebo otupělá? Možná, že když se probudíte, tak chcete hned zase usnout. Je těžké si tohle uvědomit? Není. Jen se musíte sami sebe zeptat.

Meditaci praktikujeme, abychom prozkoumali naše tělo a mysl. Není důležité, co se děje. Nechte vše probíhat svým přirozeným způsobem. Naším úkolem je věci si uvědomovat, brát je na vědomí. Sezení na polštáři automaticky neznamená, že praktikujeme. Nemůžeme to nazývat praxí. Někteří meditující usnou při sezení, jiní se toulají ve svých snech. Můžeme tohle pokládat za praxi?

Mysl musí být ostražitá a mít zájem

Mluvili jsme o tom, že dhamma praxe je práce mysli. K tomu potřebujeme všímavost. Zároveň musí být v mysli přítomna ostražitost a zájem studovat sama sebe. Protože naše navyká tendence je neustále sledovat, co se děje venku, často zapomínáme sledovat, co se děje uvnitř. Proto si neustále musíme všímavost připomínat a ptát se sami sebe. Tímto způsobem můžeme všímavost udržovat.

Díky souvislé praxi všímavost získá setrvačnost. Je to jako když hoří oheň. My nechceme oheň, který shoří a vyhasne velmi rychle. Chceme oheň, který hoří dlouho, z materiálu jako je uhlí, nebo dřevo. Stejně tak se snažíme vybudovat všímavost, která bude fungovat souvisle, přirozeně a bez přestání.

Čekání a pozorování s inteligencí

Další věc je čekání a pozorování. Pozorování je velmi jednoduché. V této praxi se nesnažíme soustředit, zaměřovat, omezovat se nebo do něčeho zasahovat. Tyto činnosti pramení z nečistot jako je chtivost, hněv a zaslepenost. Často používáme nesprávné úsilí, abychom získali to, co chceme nebo abychom se zbavili toho, co nás obtěžuje. Nebo bezhlavě spěcháme, když nevíme co máme dělat.

Nyní budeme mluvit o pozorování s inteligencí. Co si můžeme přirozeně uvědomovat, když sedíme. Není třeba následovat náš dech, zvedání a klesání břicha nebo se soustředit na cokoli jiného. Stačí si uvědomovat, co se v nás děje.

- Co se děje ve vašem těle?
- Jste si vědomi toho, že sedíte?
- Jaké procesy si můžete přirozeně uvědomovat?
 - Zvedání břišní stěny, klesání, teplota, zvuky ...
 - Nejsou vaše paže napjaté?
 - Jste si vědomi že se dlaně dotýkají?

Vidění, slyšení, teplo, chlad, dotýkání, únava ... Kolik energie potřebujete k tomu, abyste si něco z toho nebo vše uvědomovali. Potřebujete se soustředit? Je to obtížné? Bylo by to unavující praktikovat tímto způsobem celý den?

Zeptejte se sami sebe jestli máte pozornost. Začněte sezení nebo chůzi s pozorností. Mysl půjde přirozeně k objektu, který si vybere a bude o něm vědět tolik, kolik bude schopná. To je přirozenost mysli. Neustále se ptejte, když sedíte, chodíte, jíte a v průběhu denních aktivit. Mysl si může uvědomovat, co chce. Tomu říkáme „uvědomovat si přirozeně“. Takže praktikujte přirozeně, bude to pro vás jednodušší. Hledání toho, co chcete, vyžaduje energii.

Používání jakéhokoli objektu k rozvíjení všímavosti

Co je lepší? Pozorovat dech, nebo břicho? Ani jedno! Oba objekty jsou stejné. Neměli byste dávat přednost jednomu objektu před druhým. Když to děláte, znamená to, že jste připoutáni k objektu.

Objekt u nosních dírek je objekt. Objekt na břišní stěně je objekt. Zvuk je objekt. Teplo je objekt. Ve vipassaně jsou oči jednou ze smyslových bran, totéž platí o uších. Používáme jakýkoli objekt k rozvíjení pozornosti, stability mysli a moudrosti - tohle je práce vipassany. Když není přítomno porozumění, je možné, že rozvinete chtivost, nenávisť a zaslepenost v souvislosti s objektem. Pokud budete mít všímavost a moudrost, můžete použít jakýkoli objekt k rozvíjení sati, samádhi a paññá. Objekt není důležitý. Důležitá je pozorující mysl se správným přístupem.

Někteří meditující se snaží zbavit všech zvuků a vjemů vidění, když praktikují. Snaží se je ignorovat místo toho, aby je brali na vědomí a pozorovali je. Myslíte, že získáte nějaké porozumění, když děláte meditaci klidu (samatha) a přitom vaším cílem je vipassanová moudrost?

Je možné, že můžete být všímaví s jakýmkoli objektem? Můžete začít třeba se zvuky? Musíte je někde hledat, nebo jsou přítomny neustále? Můžete si být vědomi, jak zvuk probíhá.

Můžete si uvědomovat teplo? Nebo chlad? Zvolte takový objekt, který je právě dostupný. Nemusíte hned hledat velmi jemné objekty. Síla mysli bude růst, když budeme praktikovat jednoduše a s vytrvalou pozorností.

Meditující mysl, mysl která si uvědomuje, musí být Dhamma mysl, prospěšná mysl.

Správně praktikujeme pouze tehdy, když je naše mysl prospěšná. Nemůžeme říct, že meditujeme správně, když praktikujeme s chtivostí, averzí nebo nevědomostí v meditující mysli. Když praktikujeme s žádostivostí nebo očekáváním, meditujeme s chtivostí. Když praktikujeme s nespokojeností, meditujeme s averzí, a když praktikujeme bez opravdového porozumění toho, co děláme, meditujeme s nevědomostí. To znamená, že když je v naší mysli chtivost, nenávisť nebo zaslepenost, děláme nesprávnou praxi. Nicméně nemůžeme zabránit tomu, aby tyto věci vyvstávaly, když se snažíme medítovat. Součástí meditace je začít rozpoznávat, jak vyvstávají neprospěšné tendence.

Snažte se rozpoznávat, kdy jsou přítomny nesprávné, neprospěšné tendence a kdy správné, prospěšné tendence a jejich odpovídající následky. Oceňujte tento proces učení se. Potřebujete trochu inteligence a teoretických informací, abyste byli schopni meditovat a rozpoznávat, kdy jsou nečistoty v mysli přítomny. Praxe meditace je poznávání toho, co je prospěšné a co neprospěšné.

Jak můžete vykonávat nějakou práci, když o ní nic nevíte? Kdy víte, že jste schopni praktikovat? Co je správná praxe? Správná praxe vyžaduje moudrost. Musíte mít správné informace a moudrost jako správný přístup. Pak bude vaše praxe správná.

Pozornost sama o sobě nestačí. V uvědomování musí být přítomna i moudrost.

Odkud přichází moudrost? Existují tři typy moudrosti. V jazyce páli jim říkáme sutamajá paññá, čintámajá paññá a bhávanámajá paññá. Sutamajá paññá jsou informace, které získáte čtením knih nebo poslechem instrukcí od učitelů a podobně. Čintámajá paññá je inteligence, neboli porozumění získané myšlením a intelektuálním analyzováním. Bhávanámajá paññá je vhled neboli moudrost nabitá vlastní zkušeností. Ve zkratce - informace, inteligence a vhled.

Je důležité, aby informace, které o meditaci získáme, byly správné. Když nebudeme mít správné informace, dostaneme se do problémů. Tyto informace používáme společně s naší inteligencí při meditaci. Já vám dám informace jako učitel a vy jako studenti použijete svou vlastní inteligenci při praxi. Tyto dva typy moudrosti (informace a inteligenci) můžete používat při praxi meditace. Až přijdou správné podmínky, vyvstane vhled.

Přemýšlejte o tom, jak praktikujete

Buddha tomu říkal sati-sampajañña, všímavost a jasné uvědomování. Znamená to, že než začnete praktikovat, potřebujete přesné a správné informace, aby byla při meditaci moudrost přítomna spolu s uvědomováním. Tyto informace získáte poslechem dhamma přednesů, diskutováním o dhammě a nebo tím, že budete klást otázky k objasnění. Poté, co se nad tím zamyslíte, můžete začít meditovat. Při meditaci pak rozmyšlejte o těchto informacích, aby jste se rozhodli, který přístup je nejvhodnější pro danou situaci.

Při praxi bychom měli přemýšlet. Ne o věcech, které rozvíjí chtivost, nenávist a zaslepenost, ale o tom, co děláme a jak praktikujeme. To jsou myšlenky, které nám pomůžou rozvíjet moudrost.

Když se vs denním životě setkáváme s důležitými situacemi a úkoly, používáme naši inteligenci, abychom zvážili nejlepší způsob, jak k nim správně přistupovat a vyřešit je. Stejně tak je používání inteligence při meditaci rozhodující část praxe. Abychom tímto způsobem přemýšleli, potřebujeme nejdříve nějaké informace.

To, co tu popisuji, jsou představy o příslušných aspektech meditace, které si možná nemůžete okamžitě uvědomovat. Tyto informace budou ve vaší mysli, až budete praktikovat. Při praxi pak budete aplikovat teorii a vaši vlastní inteligenci na konkrétní situace.

Otázka: Máme objekt (např. něco probíhá v těle nebo v mysli) a pozorující mysl. Co z těchto dvou je důležitější?

Odpověď: Pozorující mysl je důležitější.

Můžeme aspirovat k rozvíjení moudrosti, nicméně ta nemůže vyvstat za přítomnosti chtivosti, nenávisti a nevědomosti. To je důvod, proč potřebujeme věnovat pozornost pozorující mysli, pokud chceme porozumět pravdě. S jakým přístupem mysl praktikuje? Neustále ověřujte způsob, jakým praktikujete. Často ověřujte svůj přístup. Nezaměřujte se na zkušenosti. Objekty jsou stále přítomny a vyvstávají v souladu s jejich přirozeností. Objekty nejsou důležité. Slouží k tomu, abychom udrželi pozornost. Používejte objekty k rozvíjení pozornosti.

*Inteligentní meditující používá objekty
vyvstávající na šesti smyslových bránách k rozvíjení
uvědomování (sati), stability mysli (samádhi) a moudrosti (paññá).
Těm, kteří nejsou tak vyspělí, přinesou objekty chtivost (lóbha),
nenávist (dósa) a zaslepenost (móha).*

Další otázka: Který objekt je lepší, nádech a výdech u nosních dírek, nebo pohyb zvedání a klesání břišní stěny?

Odpověď: Ani jeden z nich! Ani jeden z těchto objektů není lepší. Objekt je jen objekt. Pokud budete upřednostňovat jeden objekt před druhým, vaše mysl bude přirozeně

připoutaná k preferovanému objektu. A když pak nebudete schopni tento objekt sledovat, můžete si začít myslet, že nemůžete praktikovat.

Chtivost se dozajista projeví, pokud budete upřednostňovat jeden objekt před druhým. Averze nastoupí ve chvíli, kdy nebudete schopni najít objekt, který chcete sledovat. Věřit tomu, že objekt je „dobrý“ nebo „správný“, je jen projevem nevědomosti! S touto znalostí a porozuměním budete vědět, zda je vaším cílem v meditaci rozvíjet objekt, nebo schopnost uvědomování.

Objekty se budou vždy prezentovat v souladu s jejich přirozeností. Naším úkolem je rozvíjet uvědomování. Nesnažíme se změnit to, co se děje, ale posílit a zlepšit mysl, která ještě nemá dostatek pozornosti. V tuto chvíli je moudrost slabá, úsilí křehké, důvěra nedostatečná a stabilita mysli není upevněna. Meditace rozvíjí a posiluje všechny tyto vlastnosti.

V této meditaci praktikujeme, abychom si uvědomovali věci takové, jaké jsou. Nesnažíme se uklidnit mysl, když je rozrušená. Vezmeme na vědomí, že mysl není klidná a pozorujeme roztržitou nebo rozrušenou mysl. Tohle uvědomění a pozorování je práce meditace. Uvědomujeme si věci takové, jaké jsou. Toto je správný náhled (sammá ditthi).

Meditující, který praktikuje meditaci všímavosti, věnuje pozornost své mysli a mnoha dalším objektům, které vyvstávají. Takový meditující se nesnaží zklidnit svoji mysl nebo se zbavit objektů, protože chce rozumět přirozenosti objektů a mysli. Udržuje správný přístup a bere na vědomí to, co právě probíhá. Pokud mysl není klidná, bere na vědomí, že mysl není klidná.

Pokud má být naším cílem porozumění, potřebujeme prozkoumat přirozenost co nejvíce objektů, procesů mysli a těla a propojení příčin a následků.

Vhled nevzniká z uvědomování si pouze jednoho objektu

Pouhé uvědomování si jednoho aspektu zkušenosti nepovede k rozvoji vhledu. V tomto případě jsou nashromážděná data neúplná a moudrost zůstane slabá. Je důležité zkoumat vše, co se děje, a být schopný si uvědomovat všechny objekty. Náš náhled se tak rozšíří a moudrost se rozvine. K tomu, aby vyvstala moudrost, potřebujeme hodně informací. Takže pracujeme se všemi objekty, které vyvstávají. Není třeba vytvářet nějaké zkušenosti nebo udržovat naši pozornost na jediném objektu. Potřebujeme pouze studovat a učit se z toho, co se děje, a používat při tom naši inteligenci.

Dávejte si pozor na chtivost, která rafinovaně vyvstává ve formě ulpění nebo averze na objekt. Poodstupte a pozorujte s tím, že chcete vidět pravou skutečnost. Používejte zkoumající mysl se správným přístupem, který pracuje v pozadí.

Ptejte se sami sebe: je to, co se právě děje, dobré nebo špatné? Je to opravdu dobré nebo špatné? Je to správné, nebo nesprávné? Co se děje? Proč se to děje?

Naši motivací k pozorování a zkoumání v meditaci by měl být zájem porozumět tomu, co se děje. Používejte vaši inteligenci místo slepého úsilí. Je potřeba, aby byla přítomna zkoumající mysl spolu s pozorující myslí a správným přístupem. Takže nyní rozumíte trochu lépe rozdílu mezi „zaměřováním“ a „čekáním a pozorováním“.

Nezkoušejte nic vytvořit nebo odstranit

Když vyvstane averze, nesnažíme se ji odstranit. Nechceme se jí zbavit. Jakmile se o to pokusíme, vytvoříme ještě více averze. Averze je vždy negativní, zahrnuje vlastnost snahy něčeho se zbavit. Potřebujeme ji pozorovat, protože chceme znát přirozenost averze. Nezkoušejte něco vytvářet, nebo se něčeho zbavit. Pouze pozorujte, co se děje v přítomnosti. Na to nezapomínejte. Tomu říkáme meditace. Proto mluvíme o tom, že existuje rozdíl mezi „zaměřováním“ a „pouhým pozorováním“. Přirozenost každé z těchto schopností je jiná.

Uvědomění, že něco není dobré, je velmi odlišné od toho, když něco označíme jako „špatné“. Pokud mysl označí něco jako „dobré“, chtivost je v pozadí. S jakýmkoli objektem, který vyvstane, vyvstává nevědomost. Nevědomost zakrývá přirozenou charakteristiku objektu, ale nezakrývá objekt samotný, a označuje jej jako „dobrý“ nebo „špatný“. Lobha a dosa pak dělají svou práci a vytváří chtění nebo averzi. Takže jak budeme medítovat? Meditace je rozpoznávání averze, chtivosti a nevědomosti (a všech jejich příbuzných), které se v mysli vyskytují při pozorování objektů a jevů.

PĚT SPIRITUÁLNÍCH SCHOPNOSTÍ (INDRIA)

Uvědomování (sati), úsilí (viria), důvěra (saddhá), stabilita mysli (samádhi), a moudrost (pañña) je pět spirituálních vlastností, které pracují společně v procesu meditace. Meditace znamená rozvíjení těchto pěti mentálních vlastností a udržování jejich rovnováhy.

SATI

Sati znamená „nezapomínat, pamatovat“. Sati NENÍ energické soustředění.

Jak rozumíte a definujete sati? Znamená to pamatovat si. Co si máme pamatovat, na co nemáme zapomínat? Nemáme zapomínat na to, co je správné a prospěšné. Znamená to nezapomínat správný objekt a správný přístup. Meditace všímavosti znamená nezapomínat, neznámá to zaměřovat se. Když se řekne použij všímavost, nemyslí se tím, že máme vytvářet všímavost, která nebyla před tím přítomna, ale stačí si jen vzpomenout.

Správným objektem je naše zkušenost mysli a těla. Mysl je přirozený proces a tělo je přirozený proces. My pouze tento proces sledujeme. A když nezapomeneme, máme všímavost. Když víme, co se děje, v tu chvíli je všímavost také přítomna. Co bychom měli dělat proto, abychom nezapomněli? Většina lidí má představu, že proto, aby mohli praktikovat meditaci, musí přinést všímavost k nějakému objektu. Když si uvědomí, že nebyli všímaví, chtějí všímavost vrátit do přítomného okamžiku. Vracet všímavost k objektu je velice únavné.

Předložím vám jednodušší způsob, tím je: připomínání si. Když se totiž snažíte získat všímavost, zaměřujete tím všímavost na objekt. Když jsou v mysli nesprávné myšlenky, pokládá mysl všímavost na objekt, což vyžaduje soustředěnou energii. Připomínání znamená, že mysl přemýšlí o mysli a těle. Všímavost je automaticky přítomna. Jestli tomu nevěříte, položte si tuto otázku: „Co se právě děje v mysli?“ Většina z vás bude schopna uvidět alespoň něco. Co se právě děje v mysli? Je mysl poklidná? Nebo je znepokojená či rozčilená? Co se děje? Vidíte, že dokážete říct, co se v mysli děje, i když jen zhruba. Proto říkám, že když přemýšlíte o mysli, všímavost nahlíží na mysl. Takto můžete být všímaví.

Meditace v podstatě znamená směřování pozornosti dovnitř

Naše pozornost je obvykle zaměřena ven. Mysl je silně navyklá věnovat pozornost externím jevům. Velmi často skrze smyslovou bránu vidění. Mysl používá oči a dívá se ven. My se zde budeme snažit otočit pozornost dovnitř. Je to jednoduché, když tomu rozumíte.

Jak můžete nasměřovat mysl dovnitř? Pokud si jenom vzpomenete na to, že byste mohli mysl obrátit dovnitř, mysl už se v tu chvíli dovnitř nasměřovala. Přirozeností mysli je, že jejím objektem je to, o čem právě přemýšlí. Když přemýšlíte o tom, co se děje s vaší rukou, není pozornost mysli na ruce? Když vyvstane otázka: „Co mám na hlavě?“, pozornost mysli je přirozeně na hlavě. Jak hodně se potřebujete zaměřovat?

Je jednodušší sledovat tělo, protože je zřejmější. Avšak po nějaké době praktikování pro vás bude snadné sledovat i mysl. Kladu důraz na pozorující neboli pracující mysl; není potřeba být upřený na objekt.

Meditace začíná, když se probudíte

Přemýšlejte o sobě od okamžiku, kdy se probudíte. Meditace začíná ve chvíli, kdy se probudíte, ne když vejdete do meditační haly nebo když si sednete. Jen se zamyslete nad tím, jak budete s všímavostí žít. Když o sobě přemýšlíte, budete mít všímavost. Co mám na mysli tím, že o sobě máte přemýšlet? Přemýšlejte o mysli a o těle. Jak se mysl cítí? O čem mysl přemýšlí? Kde je mysl a co dělá? Používejte informace, které teď dostáváte a to, co již o přirozenosti mysli znáte. Pokládejte si výše zmíněné otázky od momentu probuzení. Já jsem takto začínal praktikovat. Tímto způsobem je možné praktikovat kdekoli a kdykoli.

SAMÁDHI

Samádhi znamená stabilní mysl, neznamená to zaměřování

Dosáhnete koncentrace, když se soustředíte? Zklidní se mysl pokaždé, když zaměřujete vaši pozornost na jeden objekt? Mnoho meditujících trpí bolestmi hlavy nebo ztuhlostí šíje kvůli tomu, že používají příliš mnoho energie a nesprávné úsilí. Zaměřování na objekt je vysilující, protože je v mysli nějaké chtění; důsledkem chtění je namáhavé usilování.

Jak vyvstává vipassaná samádhi? Nevyvstává díky zaměřování, vipassaná samádhi přichází díky správnému přístupu, správnému myšlení a správnému náhledu.

Když se nedokážeme rozumově vypořádat s obtížnou situací, začneme být nervózní. Když ale dokážeme o situaci rozumně přemýšlet, pak zůstáváme klidní. Proto klidná mysl vyvstane, když máme správný přístup, správné myšlení a správný náhled; nemůže existovat zároveň samádhi a špatný přístup. Proto je velmi důležité vědět, co to je správný přístup, správné myšlení a správný náhled.

Existují dva druhy samádhi. První je samádhi, která vzniká díky koncentraci, a druhá je samádhi, jež vyvstává se správným přístupem, správným myšlením a správným náhledem. Když znáte rozdíl mezi těmito dvěma druhy meditace, pak je používáte podle toho, jak je potřeba. Jestliže chcete dosáhnout moudrosti, tak praktikujete určitým způsobem. Občas je moudré před tím trochu zklidnit mysl. Používejte to, co je pro vás vhodné v daný okamžik.

Při meditaci klidu neboli samatha meditaci mysl věnuje pozornost výhradně jednomu objektu tak dlouho, jak je to možné. Když se dlouho koncentrujete na jeden objekt, mysl se do tohoto objektu ponoří. Ostatní mentální schopnosti nejsou používány, neboť je mysl silně zaujata tímto jedním objektem nebo bodem. Protože mysl věnuje pozornost pouze jednomu objektu, nedokáže už sledovat ostatní objekty, kterým by jinak pozornost věnovala. Mysl tak zapomíná studovat či zkoumat, co se děje, a přestává mít správný náhled. Důsledkem silného uchopování jednoho objektu je, že všímavost a moudrost se oslabuje; moudrost nemá příležitost se rozvíjet.

Při meditaci vipassaná není důležitý objekt, kterému věnujeme pozornost, důležité je to, co se právě děje. Mysl si je vědoma mnoha objektů, aniž bychom si je vybírali. Nepokoušíme se vytvářet určité výsledky nebo zkušenosti, vipassaná je proces porozumění tomu, jak se věci mají. K tomuto porozumění můžeme dojít, jen když jsme ochotni být si vědomi čehokoli, co se právě děje. Moudrost má šanci růst, když sledujeme mnoho procesů a když se na ně díváme z různých úhlů.

Při meditaci vipassaná je kladen důraz na pozorující mysl. Je nutné kontrolovat, jestli je v mysli přítomna moudrost, nebo mentální nečistoty. Když je mysl řízena nesprávným přístupem (tzn., že praktikujeme s chtivostí, averzí nebo nevědomostí), vhléd nemůže vyvstat. Proto je nutné, aby pozorující mysl byla motivována moudrostí.

Při meditaci vipassaná se mysl učí neulpívat na objektech. Samádhi tak vzniká díky moudrosti a v mysli je zájem o rozvoj moudrosti. Díky správnému přístupu, správným myšlení a správnému náhledu, mysl nereaguje s chtivostí nebo averzí; mysl není k objektu přitahována ani k němu nemá odpor. Je klidná a míruplná. Toto je vipassaná samádhi. Mysl se cítí lehce, bděle a svěže. Tento druh samádhi je podstatný pro rozvoj moudrosti; přináší víc příležitosti pro to, aby moudrost vyvstala.

Vezměme si následující příklad: jednoho meditujícího rozčiluje zvuk a druhý považuje zvuk za neutrální jev a za objekt zkoumání. Který z nich si vybuduje samádhi? Meditující, který má averzi ke zvuku, bude jen více rozčilen, kdykoli nějaký zvuk uslyší, a averze bude dále vznikat a rozvíjet se. V případě, kdy zvuk nevnímáme jako rušivý, v mysli není ani náklonnost ani averze k němu a mysl zůstává vyrovnaná a míruplná.

VIRIA

Viria je mentální vlastnost trpělivosti a vytrvalosti.

Jak rozumíte tomu, co je viria? Já tomu rozumím tak, že viria je správná kvalita vytrvalosti. Viria neznamena namáhavé používání síly. Nevyčerpávejte prosím svoji mysl a svoje tělo usilovným namáháním, když meditujete. Když je mysl a tělo vyčerpáno, nemůže vyvstat porozumění.

Je možné naučit se něco pořádně, když v průběhu procesu znovu začínáte a přestáváte? Vezměme si jako příklad televizní seriál: když zmeškáte několik dílů, unikne vám děj. Podobně, když je všímavost kontinuální, můžete vidět začátek, prostředek a konec, a tak porozumíte pravé podstatě procesů mysli a těla. Takže zaměřující energie není potřeba, je potřeba vidět začátek, prostředek a konec. A to přichází s důslednou praxí.

*Bud'te klidní a neukvapení. Mějte zájem.
V mysli by měla být důsledná energie moudrosti,
ta ale nevznikne namáhavým usilováním.*

Místo toho, abychom používali naši energii na zaměřování, používáme naši inteligenci a moudrost. Když je přítomna moudrost, v tu chvíli máme správné úsilí. Při meditaci vipassaná akceptujeme cokoli, co se děje, takové jaké to je, a zkoumáme to. Neusilujeme o to, aby zmizelo něco, co nechceme, ani nepotřebujeme vytvářet preferenční zkušenosti.

Nezasahujeme do objektů, tzn. do toho, co se děje. Mysl dělá svoji práci a to tím, že rozpoznává, je všímavá, ví, přemýšlí o praxi, má zájem... My se jen díváme a zaznamenáváme, co se děje.

Co se děje? Proč se to děje? Když není nutné, aby to, co se děje, odešlo nebo aby to, co se neděje vzniklo, jaký druh energie využíváme? Vše už je přítomno, takové jaké to je! Nechte pracovat svoji moudrost. Jen rozpoznávejte, co se děje. Když se nedíváte a máte otevřené oči, vidění se děje bez toho, aniž byste se dívali. Nepotřebujete vyvíjet úsilí, abyste mohli slyšet nebo vidět. I když se na nic nezaměřujete, můžete si stále něco uvědomovat. Aniž bychom se snažili na něco dívat, vidíme. Stejně tak bez toho, aniž bychom se snažili poslouchat, slyšíme. A bez zaměřování pozornosti si uvědomujeme. Meditace všímavosti je takto pokojná a jemná.

Praktikujte s lehkostí. Ale nepřestávejte praktikovat.

Studentům připomínám, aby praktikovali celý den od okamžiku probuzení až po dobu, kdy usnou. Je možné používat příliš mnoho úsilí a tak meditovat celý den? Zřejmě ne. Na konci dne bychom byli unaveni a deprimováni. Tím by se oslabila důvěra. Proto neuplatňujeme sílu a spíš používáme vytrvalost.

„Nevzdát to“ neznámá namáhavě usilovat. Neustále to zkoušejte, ale dejte si pozor, abyste „nesklouzli z cesty“. Jsme zvyklí používat úsilí, když chceme něčeho dosáhnout. V našem životě často používáme nadměrné úsilí. Je to zvyk. Automaticky používáme hodně námahy, protože jsme motivováni chtivostí, averzí a klamem.

Viria tedy ví, že tato praxe je prospěšná. Viria znamená, že je přítomna moudrost. Vytrváme při praxi a víme, proč praktikujeme. Je to jako maratón. Běžec maratónu nepoužívá všechnu energii na začátku závodu, běží pomalu a vytrvale, až získá jakousi setrvačnost. Stejně tak jde i nám o tento druh setrvačnosti. Takto získaná přirozená setrvačnost je v souladu s Dhammou, není uměle vytvořena. Silou vytvořenou setrvačnost nemůžete udržovat a unavíte se. Pamatujte si: neběžíme sprint na sto metrů, ale běžíme maratón! Používejte moudré úsilí, ne úsilí motivované chtivostí. Dělejte jen tolik, kolik můžete, ale dělejte to vytrvale a nevzdávejte to!

Otázka: Kdy praktikujete?

Odpověď: Od okamžiku probuzení až po dobu, kdy usínáme.

Je to vyčerpávající? Ne. Jen nezapomínejte. Zkoumejte sami sebe; ověřujte, kolik úsilí používáte. Musíte se naučit tyto věci rozpoznávat.

SADDHÁ

Saddhá je mentální schopnost víry a důvěry

Potřebujeme víru a důvěru v to, co děláme. Musíte důvěřovat praxi a sami sobě. Mějte zájem o praxi i o to, jak praktikovat. Důvěra v to, co děláte, vzroste, když poznáte užitek vaší práce. S tímto porozuměním vzroste důvěra.

Co nacházíte, když meditujete? Klid nebo stres? Když umíte praktikovat správně, nikdy nebudete mít stres. Když ještě nevíte, jak správně praktikovat, můžete se unavit nebo napnout. Když už víte, jak praktikovat s Dhammou:

1. mysl i tělo bude v klidu
2. mysl nebudete prožívat smutek
3. vyvstane vipassanová moudrost
4. vyvstane moudrost spojená se vstupem do proudu a
5. mysl bude inklinovat k Nibbáně

O tom mluví Buddha v Satipatthána suttě. Učíte se, jak správně praktikovat. Právě teď potřebujete důvěru v sebe a v praxi. A ta poroste díky správnému přístupu a správné praxi. Jak začnou vyvstávat vhledy, přirozeně budete mít důvěru v Buddhu, Dhammu a Sanghu.

Mělo by být naším cílem poznat pravou skutečnost nebo se naučit správně praktikovat? Nepřemýšlejte zatím o tom, čeho byste měli dosáhnout.

*Místo toho, abyste očekávali nějaké výsledky
či přemýšleli o cíli, stačí mít zájem o to,
co a jak děláte a jaký k tomu máte přístup.*

Mějte důvěru v to, co děláte a učte se v tom být dovednější. Důvěřujte sami sobě. Jaký užitek vám praxe přinesla?

Je nezbytné používat inteligenci a moudrost. Nechte prozatím stranou vipassanovou moudrost, nepřemýšlejte o vhledech a o osvícení. Nejdříve potřebujeme inteligenci: na to,

abychom mohli vyvíjet správně úsilí. Vhled nemůže vyvstat pokud nemáme správné úsilí. Proto se nejprve musíte naučit, jak vytvářet správné úsilí.

Co vytváří úsilí? Je to mysl nebo tělo? Samozřejmě, že je to mysl. V praktikování meditace vipassaná nemůžete být dovední, pokud neznáte/nevíte:

- mysl
- o čem mysl přemýšlí
- kolik úsilí mysl uplatňuje
- jaké druhy myšlenek jsou přítomny
- jaké přístupy jsou přítomny a
- přirozenost mysli

Mějte zájem o to, co děláte.

Mnoho meditujících se setkává s dobrými a špatnými zkušenostmi v jejich praxi. Někdy mají dobrou meditaci, jindy jsou se svojí praxí nespokojeni. Když se jich ptám, proč to tak je, tak nevědí! Víte, proč mi to nedokážou říci? Je to proto, že nestudují a nemají zájem o práci, kterou dělají. Neznají totiž svoji mysl, nevědí, co dělají a proč to dělají!

Když už dokážete vidět souvislost mezi tím, co dělá mysl a tím, co se děje, pak začnete rozumět přirozenosti příčiny a následku. S tím nadále poroste důvěra v praxi.

PAŇŇÁ

Paňňá je moudrost. Při praktikování je velmi důležité mít správný náhled.

Pouze tehdy, když je přítomna nějaká moudrost, nemohou se do mysli vplížit nečistoty. Takže minimálně by v mysli měly být přítomny informace (sutamajá paňňá). Tyto informace získáváte z knih, posloucháním Dhammy nebo při diskuzích o Dhammě. Dalším druhem moudrosti, který by měl být v mysli přítomen, je zvědavost, zájem a upřímná touha po porozumění. Takže když jste všímaví, nebud'te tupě všímaví! Bud'te všímaví inteligentně; zapojování vlastní inteligence je součástí čintámajá paňňá.

Je možné, aby někdo úspěšně řídil obchodní společnost, aniž by věděl, jak jsou vzájemně propojeny jednotlivé oblasti jeho podnikání? Jestliže mu nějaké informace budou chybět, provede chybná rozhodnutí. Rovněž i my potřebujeme kompletní informace pro rozvoj moudrosti s níž můžeme dělat správná rozhodnutí. Proto je v meditaci vipassaná důležitá

ochota zabývat se jakýmkoli objektem. Nemůžete mít dobrý přehled o tom, co se děje, když vidíte jen část procesu.

Správný přístup

Objekty, které budete pozorovat, budou mysl a tělo, budete sledovat přirozenost mysli a těla. Vašimi objekty budou pocity, přirozenost mysli, to, jak mysl pracuje, zvyky mysli, vlastnosti mysli. Jaký máte přístup, když tyto objekty pozorujete?

Říká se tomu sammá ditthi, když dokážete pozorovat objekty mysli a těla jako přirozený proces a nenahlížíte na ně jako na „já“ nebo „moje“. Když se pozorujete, vidíte tělo a mysl. Co se děje v těle? Dějí se počitky tepla, chladu, tvrdosti, měkkosti nebo svrbění jen vám? Ne. Každý je zažívá. Pocity, štěstí, smutek, pohoda, strádání jsou univerzální - dějí se v mysli. Nenahlížejte na ně jako na „vaše“, jsou prožívány všemi? Jsou přirozeností dhammy, jsou přirozenými procesy, obecnými principy, jsou objekty. Nahlížejte na ně jako na přirozený proces; nejsou výhradně vaše.

Berte teplo jako teplo a ne jakože vám je teplo. Každý pociťuje teplo a zimu. Stejně je to s pocity - každý je prožívá. Je velmi důležité mít tento správný přístup. Vaše praxe bude správná, jen když budete mít správný náhled a správný přístup.

*Měli jste někdy zlost?
Když máte zlost a přemýšlíte o ní takto:
já jsem našťvaný/á,
co se stane? Zlost se posílí.*

Zlost se posílí, když o ní přemýšlíte jako o vaší zlosti. Když lidé říkají: „Mám depresi, jsem na dně,“ tak jsou pak opravdu velmi deprimovaní. Proč to tak je? Je to proto, že jejich přístup a představy berou smutek jako jejich smutek.

Když považujete smutek za aspekt přirozeného procesu mysli, budete se cítit mnohem lépe. Je to mysl, která pociťuje smutek, nejedná se o moji mysl, která je smutná. Není to tak, že „Já chci, já nejsem spokojený/á“. V tomto případě se jedná o mysl, která je našťvaná nebo něco chce. Pro nečistoty je složitější rozvinout se v mysli, která má správný náhled. Proto si nejdříve musíte osvojit tento správný náhled. Všímavost se správným náhledem je nazývána sammá sati. Je nutné začít praktikovat s těmito informacemi a znalostmi.

Mysl je aspektem přirozeného procesu, mysl není já, nepatří žádné osobě

Mysl je přirozený jev. Pouze když budete mít tuto správnou představu, můžete být opravdu všímaví. Praktikujete všímavost, abyste objevili tuto přirozenost. Možná si hned napoprvé neuvědomíte správný náhled, ale můžete o něm alespoň přemýšlet a přistupovat ke všemu, co se děje, z této perspektivy.

Proč praktikujete uvědomování? Protože chcete znát pravou skutečnost, skutečnost věcí takových jaké jsou. Nezapomínejte na tento záměr.

Bolest a nepohodlí

Co dělat, když při sezení začnete cítit bolest nebo být unavení? Jak budete pozorovat bolest? Když pozorujete bolest přímo, tak se zvětší! Proč? Má někdo rád bolest? Co se stane s myslí, jakmile vyvstane bolest? Averze! A proto byste měli přestat bolest pozorovat. Když se setkáte se svěděním, bolestí, teplem nebo s čímkoli, co je pro vás nesnesitelné, nepozorujte počitek samotný. Pokud ho budete pozorovat s nesprávným přístupem, může to být ještě nesnesitelnější.

Nejdříve potřebujete zaujmou správný přístup. Vezměte bolest na vědomí jako přirozený proces. Se správným přístupem pak uvidíte, jak se opravdu cítíte. Jaká je povaha tohoto pocitu? Jaký máte právě přístup? Když máte v mysli averzi, zkoumejte názory a náhledy vašich myšlenek. Mohou tyto myšlenky obsahovat správný přístup? S averzí nikdy nevyvstane správný náhled. Vše co bude vznikat budou pouze neprospěšné názory.

Je dobré si uvědomovat a učit se od myšlenek, pocitů a tělesných počitků zároveň. Jak se ovlivňují? Jak spolu mysl a tělo navzájem souvisí. Jaký je vztah mezi příčinami a následky. Praxe meditace je studium těchto souvislostí. Pouze je pozorujte. Nemusíte přimět objekty, aby zmizely a ani není důležité jestli zůstanou nebo zmizí. Proč pozorujete? Pozorujete, protože chcete věci znát a rozumět jim. Pozorujte jen to, co můžete.

Sezení, chůze a denní aktivity ve zkratce

Můžete změnit polohu při meditaci? Když určitá pozice začne být nesnesitelná, můžete ji změnit. Pokud se potřebujete pohnout, udělejte to. Pokud to není potřeba, nehýbejte se. Takže, kdy je vhodný čas změnit pozici? Mluvili jsme o tom, že meditace je kultivace prospěšných mentálních vlastností. Když se neprospěšné mentální vlastnosti rozrůstají a

množí se, protože se nutíte k tomu, abyste seděli nehybně, je načase se uvolnit a změnit pozici.

Co budete pozorovat při chůzi? Začněte chodit a pak se zeptejte mysli, co si uvědomuje. Můžete si uvědomovat chůzi, zvuky, pohyb vašeho těla. Jak se chová mysl při chůzi? Pokud budete příliš zaměřeni na uvědomování si chůze, můžete se napnout. Jak se chová mysl při sezení nebo při jídle?

Stejným způsobem praktikujte, když jste ve svém pokoji nebo v koupelně. Ověřte, zda je přítomna pozornost a pak začněte sedět, chodit, jíst nebo dělat jakoukoli jinou denní aktivitu.

Práce meditujícího je:

- Mít správný náhled, správný přístup a správné myšlení
- Být inteligentně všímavý - každým okamžikem

Myšlenky

Když pozorujete svoje myšlenky, nezapojte se do příběhu, do obsahu myšlenek. Stačí, když jste si vědomi toho, že myšlenky probíhají. Pro začátečníky není dobré sledovat myšlenky po delší dobu, jelikož se snadno stává, že jsou myšlenkami uneseni, protože je zatím nedokážou vidět jako objekt. Spíše zaznamenejte, že vyvstalo myšlení, zkontrolujte tělesné počítky a sledujte střídavě mysl a tělo.

*Nenechte mysl bez dozoru po dlouhou dobu - udržujte ji při práci!
Bud'te všímaví a připomínejte si. A to dělejte neustále.*

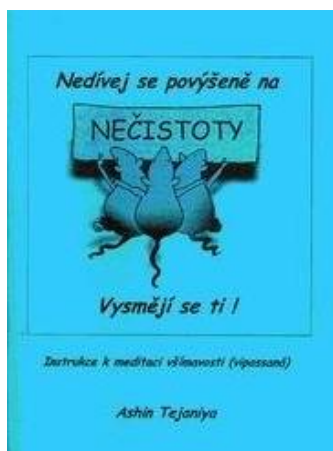
Proč máme praktikovat neustále?

Je to proto, že mysl sbírá data v každém okamžiku, kdy jsme všímaví. Když máme všechna potřebná data, vyvstane porozumění. Pouze když praktikujeme důsledně, nepřetržitě a správným způsobem, všímavost získá setrvačnost a posílí se moudrost. Přijeli jste sem medítovat, ale měli byste se také naučit být zdatní v užívání meditace ve vašem každodenním životě.

SLOVNÍČEK POUŽITÝCH VÝRAZŮ Z JAZYKA PÁLI

bhávaná	mentální rozvoj; meditace
bhávanámajá paññámoudrost	či poznání získané skrze přímou vlastní zkušenost, skrze mentální rozvoj
bodžanga	faktor osvícení
čintámajá paññá	moudrost nebo poznání získané myšlením a intelektuální analýzou
dhamma	a) přírodní zákon, příroda, přirozenost b) objekt, věc, jev c) buddhistická nauka
dhamma vičaja	prozkoumávání jevů
ditthi	názor, přesvědčení miččhá ditthi - nesprávný názor sammá ditthi - správný názor
dósa	nenávisť, hněv, jakákoli averze či nelibost (včetně smutku, strachu, odporu, vzdoru, atp.)
indria	5 spirituálních (duchovních) schopností: saddhá, viria, sati, samádhi a paññá
lóbha	chtivost, jakékoli toužení nebo zalíbení
móha	klam, ignorování, nevědomost, nechápání, nevidění skutečnosti
ñána	synonymum pro paññá
páli	jméno jazyka, ve kterém bylo buddhistické učení poprvé zaznamenáno (Pálijský kánon)
paññá	moudrost, chápání, poznání, vhled (synonym pro ñána)
pity	radostný zájem, nadšení, blaženost
saddhá	víra, důvěra
samádhi	klid, tichost a stabilita mysli
samatha	meditace klidu, meditace soustředění
Sangha	buddhistický mnišský řád, společenství praktikujících Dhammu. V širším pojetí zahrnuje i laické příznivce Buddhova učení.
sati	všímavost, uvědomování. Do češtiny bývá překládáno také jako bdělá pozornost
satipatthánameditace	všímavosti
sutamajá paññá	moudrost či poznání získané četbou nebo slyšením
sutta	Buddhova rozprava
upekhá	a) neutrální pocit nebo vjem, počitek b) vyrovnanost; prospěšný mentální stav
vipassaná	vhled, meditace vhledu
viria	energie, „moudrá energie“, („připomínání si“)

Knihy o meditaci všímavosti (vipassana) od ASHINA TEJANIYI na www.bhavana.cz



"NEDÍVEJ SE POVÝŠENĚ NA NEČISTOTY - VYSMĚJÍ SE TI" (instrukce k meditaci všímavosti - vipassaná)

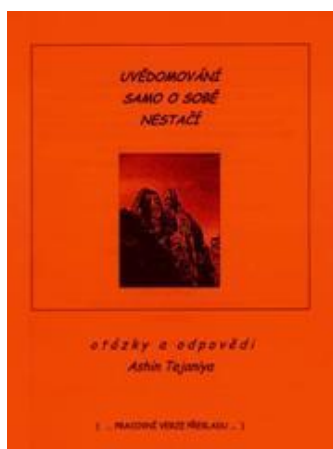
Autor: Ashin Tejaniya

Popis: První do češtiny přeložená publikace Ashina Tejaniyi, která obsahuje rady o tom, jak chápat mentální nečistoty (chtivost, odpor, zaslepenost aj.), co je to správný vnitřní postoj, správné kontinuální úsilí, jak mysl pracuje v meditaci, jak nakládat s bolestí, tělesnou pozicí, zvuky, toulavou myslí a jak rozvíjet moudrost. Najdete zde mnoho podnětů, které podporují meditační praxi.

Typ: ilustrovaná brožura formátu A5 // Počet stran: 64

Cena: Zdarma

Přeloženo z anglického originálu „DONT LOOK DOWN ON THE DEFILEMENTS – THEY WILL LAUGH AT YOU“ – viz. též naše nabídka anglických knih.



"UVĚDOMOVÁNÍ SAMO O SOBĚ NESTAČÍ" (otázky a odpovědi o meditaci všímavosti - vipassaná)

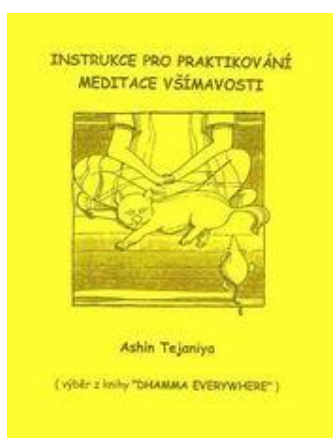
Autor: Ashin Tejaniya

Popis: V pořadí druhá kniha Ashina Tejaniyi je vedená formou otázek a odpovědí. Jedná se o přepis rozhovorů se západními meditujícími na jeho kurzech v zahraničí v r. 2007. Kniha je přehledně strukturovaná tak, že každá kapitola obsahuje vždy rozhovory k danému tématu (např. "Ospalost", "Pocity a emoce", "Myšlenky" apod.) a obsahuje praktické rady k praxi všímavosti a k podpoře kontinuálního úsilí a rozvoji správného porozumění.

Typ: brožura formátu A5 v kroužkové vazbě // Počet stran: 110

Cena: Zdarma

Přeloženo z anglického originálu „AWARENESS ALONE IS NOT ENOUGH“ – viz. též naše nabídka anglických knih.



"INSTRUKCE PRO PRAKTIKOVÁNÍ MEDITACE VŠÍMAVOSTI" (výběr z knihy DHAMMA EVERYWHERE)

Autor: Ashin Tejaniya

Popis: Kniha **DHAMMA EVERYWHERE** je v současnosti poslední knihou Ashina Tejaniyi (2011). Tento 20-ti stránkový výběr vznikl pro potřeby Tejaniyova meditačního kurzu v ČR na jaře 2011. Obsahuje praktické rady k praxi všímavosti (sati-patthana vipassana) a dobře poslouží pro seznámení se základními rysy Tejaniyova přístupu. (Kompletní český překlad plánujeme na rok 2012.)

Typ: brožura formátu A5 // Počet stran: 20 str.

Cena: Zdarma

Anglický originál „DHAMMA EVERYWHERE“ viz. též naše nabídka anglických knih.

Objednávky emailem: vipassana.course@gmail.com

KURZY A PODPORA

Sdružení BHAVANA podporuje učení ASHINA TEJANIYI.
Zveme Ashina Tejaniyu do ČR k vedení kurzů meditace všímavosti (vipassana)
a podporujeme překládání jeho knih + jejich následnou distribuci zdarma.
Vydávání těchto knih zdarma můžete podpořit libovolným příspěvkem
na účet č.:

670100 - 2208046656 / 6210

(do zprávy pro příjemce uveďte heslo "Tejaniya")

DĚKUJEME ZA VAŠI PODPORU

Mindfulness meditation (vipassana) ASHIN TEJANIYA's books in English

www.bhavana.cz

ALL BOOKS ARE FOR FREE DISTRIBUTION ONLY



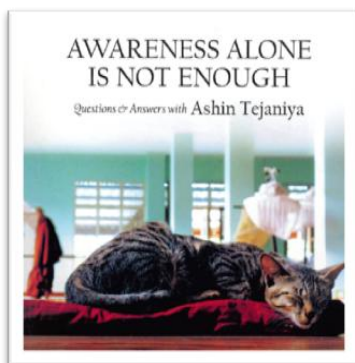
„Dhamma Everywhere“ (Welcoming each moment with Awareness + Wisdom)

Author: Ashin Tejaniya (2011)

Description: Tejaniya's latest book in English is a collection of teachings from several sources and contexts including translations from Burmese: Sayadaw's little blue book on meditation and selected Dhamma discussions and morning Dhamma reminders at the Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya Meditation Center. Includes photographs.

Size: 17x17cm (6.5x6.5 inch) – paperback // Pages: 240 //

Price: Free



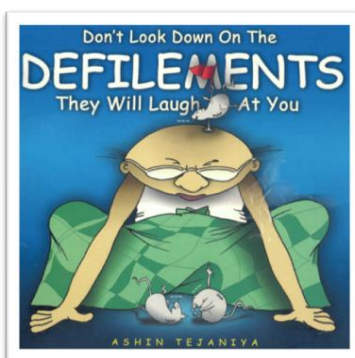
"Awareness Alone is Not Enough" (Questions and answers on mindfulness meditation - vipassana)

Author: Ashin Tejaniya (2008)

Description: a transcript of practice discussions with students and contains pragmatic advice on mindfulness practice, making skillful, continuous effort, the need for and development of right understanding, etc. Recorded on Sayadaw's 2007 trips abroad with Western students in residential and non-residential practice settings. Includes photographs.

Size: 18x18cm (7x7 inch) – paperback // Pages: 240 //

Price: Free



"Don't look Down on the Defilements - They will laugh at you!" (Instructions for mindfulness meditation - vipassana)

Author: Ashin Tejaniya (2006)

Description: it contains guidance on understanding the defilements, establishing right attitude, the right effort of continuity, the mind work of meditation, dealing with pain, posture, sounds and the wandering of the mind and the development of wisdom. Lots of food for thought that supports the mindfulness practice. This book was known as the Blue Booklet. Now re-edited including illustrations by Tuck Loon

Size: 18x18cm (7x7 inch) – paperback // Pages: 192 //

Price: Free

Ordering books via email: vipassana.course@gmail.com

RETREATS AND SUPPORT

BHAVANA group supports ASHIN TEJANIYA' s teaching.
We invite Ashin Tejaniya for leading mindfulness meditation (vipassana)
retreats in Europe and also support free distribution of his books.

You can support us to maintain this effort by donating to the following
account:

Bank name: BRE Bank S.A. (also mBank) // Bank address: Karolinska
654/2, 186 00 Praha 8, Czech Republic // Account owner name: Adam Dolezi
// IBAN = CZ09 6210 6701 0022 0804 6656 // SWIFT (BIC) code =
BREXCZPP // (to "Message for recipient" please state "Tejaniya")

THANK YOU FOR SUPPORTING THE DHAMMA

Částečný překlad z anglického originálu „DHAMMA EVERYWHERE“
(Ashin Tejaniya, 2011)
přeložili: J.Pavlík a I.Fišerová , 2011
(v2012-02)

Kontakt + připomínky + info o kurzech:

email: vipassana.course@gmail.com

www.bhavana.cz

bhavana

co mysl dělá právě teď?

!!! DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ !!!

Tato kniha je DAR DHAMMY a
NESMÍ BÝT PRODÁVÁNA!

Můžete si z ní pořídit fotokopie pro vlastní potřebu nebo je dát přátelům.

Znovuvydání celé knihy tiskem (nebo i jejích částí) není dovoleno.

Distribučování v elektronické podobě nebo zveřejnění této knihy

(nebo jejích částí) na internetu není dovoleno.

Jinak další práva vyhrazena © Ashin Tejaniya

bhavana

co mysl dělá právě teď?