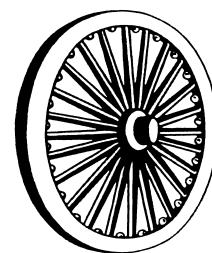


Meditace vipassana
podle tradice Sayagyi U Ba Khina,
jak ji vyučuje S. N. Goenka



Úvod do techniky a řád kurzu

Kěž Vám vaše meditace přinese co největší užitek! S přáním úspěchu Vám nabízíme následující informace. Než se na kurz přihlásíte, velmi pozorně si je prosím přečtete.

Úvod do techniky

Vipassana je jedna z nejstarších meditačních technik Indie. Poté, co ji lidstvo dávno ztratilo, ji před více než 2500 lety znovuobjevil Gotama Buddha. Slovo vipassana znamená vidět věci takové, jaké ve skutečnosti jsou. Je to proces sebe-očišťování sebezpozorováním. Člověk začíná pozorováním přirozeného dechu, aby zkoncentroval mysl. Se zostřenou bdělostí pokračuje v pozorování měnící se přirozenosti těla a mysli a prožívá univerzální pravdu nestálosti, utrpení a neexistence ega. Poznání pravdy přímým prožitkem je tím očišťujícím procesem. Celá stezka (Dhamma) je tak univerzální náprava univerzálních problémů a nemá nic společného s jakýmkoliv organizovaným náboženstvím nebo sektářstvím. Proto ji může svobodně praktikovat každý, kdykoli, kdekoli, bez jakéhokoliv rozporu kvůli barvě své pleti, komunitě nebo náboženství. Každému přinese stejný užitek.

Co vipassana není:

- Není to rituál nebo obřad založený na slepé víře.
- Není to intelektuální, ani filozofická zábava.
- Není to relaxace, dovolená, ani příležitost k navazování kontaktů.
- Není to únik od životních zkoušek a každodenního trápení.

Co vipassana je:

- Je to technika, která odstraní utrpení.
- Je to metoda mentálního očišťování, která člověku umožňuje čelit životnímu napětí a problémům klidným a vyrovnaným způsobem.
- Je to umění žít, kterým člověk může pozitivně prospět společnosti.

Vipassana míří k nejvyšším duchovním cílům naprostého osvobození a úplného osvícení. Jejím účelem nikdy není pouhé léčení psychických potíží. Nicméně jako vedlejší produkt mentálního očištění zmizí mnoho psychosomatických chorob. Vipassana ve skutečnosti odstraňuje tři příčiny veškerého neštěstí: touhu, nenávisť a nevědomost. S pokračující praxí uvolňuje meditace napětí, která v každodenním životě vznikají, uvolňuje uzly způsobené starými návyky, kvůli kterým s nevyváženou myslí reagujeme na příjemné a nepříjemné situace.

Ačkoliv byla technika vipassany vyvinuta Buddhou, její praktikování není omezeno na buddhisty. V žádném případě nejde o konverzi. Technika pracuje na jednoduchém základě, že všechny lidské bytosti sdílí stejné problémy a tudíž technika, která tyto problémy může odstranit, musí mít univerzální použití. Lidé mnoha náboženských vyznání zažili přínos meditace vipassana a nenalezli žádný rozpor se svým náboženstvím.

Meditace a sebe-disciplína

Proces sebe-očištění pomocí sebezpozorování samozřejmě není vůbec snadný – studenti musí velmi tvrdě pracovat. Svým vlastním úsilím studenti dosáhnou svého vlastního poznání; nikdo jiný to za ně nemůže udělat. Proto bude meditace přínosná jen pro ty, kteří jsou ochotni vážně pracovat a dodržovat pravidla, která slouží ku prospěchu a ochraně meditujících a jsou nedílnou součástí meditační praxe.

Deset dní je jistě velmi krátká doba k tomu, aby se dalo proniknout do nejhlubších úrovní nevědomé mysli a naučit se, jak odstranit nahromaděné mentální nečistoty, které tam leží. Tajemství úspěchu této techniky spočívá v souvislém praktikování o samotě. Řád a pravidla kurzu byly vyvinuty s ohledem na toto praktické hledisko. Neslouží k tomu, aby z nich měl užitek učitel nebo vedení kurzu, ani nejsou výrazem nějaké tradice, ortodoxie či slepé víry v nějaké organizované náboženství. Vycházejí z praktické zkušenosti tisíců studentů za mnoho let a mají vědecký a racionální základ. Dodržování pravidel vytváří pro meditaci velmi podpůrnou atmosféru; jejich porušování ji ničí.

Student bude muset zůstat po celou dobu trvání kurzu. Také ostatní pravidla by si měl každý důkladně prostudovat a zvážit. Na kurz by se měli přihlásit jen ti, kteří cítí, že mohou čestně a svědomitě dodržovat řád kurzu. Ti, kteří nejsou připraveni vyvinout odhodlané úsilí, budou ztrácet čas a navíc budou rušit ty, kteří si přejí pracovat vážně. Budoucí student by si měl také uvědomit, že je nevhodné a nedoporučuje se opustit kurz před jeho dokončením na základě zjištění, že je pro něj řád kurzu příliš přísný. Stejně tak by bylo nanejvýš nešťastné, kdyby student navzdory opakovaným upozorněním nedodržoval pravidla a bylo by nutné ho požádat, aby kurz opustil.

Osoby s vážnými psychickými poruchami

Lidé s vážnými psychickými poruchami občas přišli na kurz vipassany s nereálným očekáváním, že tato technika vyléčí anebo zmírní jejich mentální problémy. Nestabilní vztahy s lidmi a různá prodělaná léčení mohou působit jako další faktory, které takovým lidem znesnadní získat prospěch nebo dokonce dokončit desetidenní kurz. Naše možnosti jako neprofesionální dobrovolnické organizace nám neumožňují, abychom lidem s takovými problémy poskytli řádnou péči. Přestože je vipassana prospěšná pro většinu lidí, není to náhrada za lékařskou nebo psychiatrickou léčbu a nedoporučujeme ji lidem s vážnými psychickými poruchami.

Řád kurzu

Základem techniky je síla — morální chování. Síla poskytuje základnu pro rozvoj samādhi — koncentrace mysli; a očištění mysli je dosaženo pomocí paññā — moudrosti vhledu.

Pravidla

Všichni, kdo se účastní kurzu meditace vipassana, musí po dobu trvání kurzu svědomitě dodržovat následujících pět pravidel:

1. zdržet se zabíjení živých tvorů;
2. zdržet se krádeže;
3. zdržet se všech sexuálních aktivit;
4. zdržet se lhaní;
5. zdržet se užívání všech intoxikantů.

Další tři pravidla by měli během kurzu dodržovat staří studenti (to jsou ti, kteří již dokončili alespoň jeden kurz vedený S. N. Goenkou nebo jedním z jeho asistujících učitelů):

6. zdržet se jídla po poledni;
7. zdržet se světské zábavy a tělesného zdobení;
8. zdržet se spaní na příliš pohodlných postelích.

Staří studenti dostanou s ohledem na dodržování šestého pravidla o přestávce v 17 hodin čaj bez mléka nebo ovocnou šťávu, zatímco noví studenti si mohou vzít čaj s mlékem a ovoce. Učitel může udělit starému studentovi výjimku z dodržování tohoto pravidla ze zdravotních důvodů. Sedmé a osmé pravidlo dodržují všichni.

Přijetí učitele a techniky

Studenti musí potvrdit, že jsou připraveni po dobu trvání kurzu plně následovat vedení učitele a instrukce. To znamená dodržovat řád a meditovat přesně podle pokynů učitele, bez toho, aby nějakou část instrukcí vynechali nebo k instrukcím něco přidávali. Studenti by toto měli přijmout s pochopením a porozuměním, ne se jen slepě podřídí. Student může pracovat pilně a důkladně jen tehdy, když chová důvěru k učiteli a technice. Tato důvěra je pro úspěch v meditaci nezbytná.

Jiné techniky, rituály a formy uctívání

Během kurzu je naprosto nezbytné, aby studenti přerušili jakékoli formy modliteb, uctívání nebo náboženských obřadů — pusty, pálení vonných tyčinek, odříkávání růžence, recitování manter, zpěv, tanec atd. Neměli by praktikovat ani žádné jiné meditační techniky, léčitelské nebo duchovní praktiky. Neznačená to, že ostatní techniky nebo praxe zavrhneme, ale je to nutné proto, aby studenti mohli techniku vipassany řádně vyzkoušet v její čisté podobě.

Studenty důrazně upozorňujeme, že úmyslné míchání jiných meditačních technik s meditací vipassana zpomalí a nebo dokonce zvrátí jejich pokrok. Bez ohledu na opakovaná varování učitelem se v minulosti vyskytly případy, kdy studenti vědomě kombinovali tuto techniku s nějakým rituálem a jinými praktikami a tím si způsobili značné potíže. Jakékoliv pochybnosti nebo nejasnosti, které se mohou objevit, by měly vždy být vyjasněny v rozhovoru s učitelem.

Rozhovory s učitelem

Pro soukromá setkání se studenty je učitel k dispozici mezi 12:00 a 13:00. Otázky se mohou pokládat také veřejně mezi 21:00 a 21:30 v meditační hale. Rozhovory a doba na otázky slouží k objasnění techniky a zodpovězení otázek, které vyzvstaly na základě večerních rozprav.

Ušlechtilé ticho

Všichni studenti musí dodržovat ušlechtilé ticho od začátku kurzu do rána posledního celého dne. Ušlechtilé ticho znamená ticho těla, řeči a mysli. Jakákoliv forma komunikace s ostatními studenty, ať už gesty, znakovou řečí, psanými poznámkami atd., není dovolena.

Studenti smí nicméně hovořit s učitelem, kdykoliv je to nezbytné, a smí se obrátit na manažery kurzu s jakýmkoli problémy, které se týkají jídla, ubytování, zdraví atd. Ale i tyto kontakty by měly být omezeny na minimum. Studenti by měli rozvíjet pocit, že pracují v naprosté samotě.

Segregace mužů a žen

Dodržuje se naprostá segregace mužů a žen. Páry, manželské nebo jiné, by spolu během kurzu neměly žádným způsobem komunikovat. Totéž platí pro přátele, rodinné příslušníky atd.

Tělesný kontakt

Je důležité, aby během kurzu nedocházelo k žádnému fyzickému kontaktu v jakékoli formě mezi osobami stejného i opačného pohlaví.

Jóga a tělesná cvičení

Ačkoliv tělesná jóga a další tělesná cvičení jsou s vipassanou slučitelná, během kurzu by měla být vynechána, protože pro ně v centru chybí patřičné oddělené prostory. Ani běhání není dovoleno. Studenti se během přestávek mohou protáhnout procházením se v prostorách k tomu určených.

Náboženské předměty, růžence, krystaly, talismany, atd.

Podobné předměty by nikdo neměl na kurz přinášet. Omylem přinesené předměty by studenti měli ponechat při registraci u vedení kurzu na celou dobu trvání kurzu.

Drogy a omamné látky

Do prostor kurzu se nesmí přinášet žádné drogy, alkohol ani jiné omamné látky; totéž se týká uklidňujících prostředků, prášků na spaní a všech dalších sedativ. Ti, kteří berou léky na základě lékařského předpisu, by na tuto skutečnost měli upozornit učitele v přihlášce.

Tabák

S ohledem na zdraví a pohodlí všech studentů není kouření, žvýkání ani šňupání tabáku na kurzu povoleno.

Jídlo

Není možné uspokojit zvláštní požadavky a chutě všech účastníků. Studenty proto laskavě žádáme, aby se spokojili s jednoduchými vegetariánskými jídly, která jsou nabízena. Vedení kurzu se snaží

připravovat vyrovnaná, plnohodnotná jídla, která vyhovují meditaci. Pokud má některý z účastníků ze zdravotních důvodů lékařem předepsanou dietu, měl by o tom informovat ve své přihlášce. Postění se není dovoleno.

Oblečení

Oblečení by mělo být jednoduché, neokázalé a pohodlné. Nemělo by se nosit těsné, průsvitné, odhalující nebo jinak vyzývavé oblečení (jako krátké kalhoty, krátké sukně, legíny, krátká tílka nebo trička bez rukávů). Opalování ani částečná nahota nejsou dovolené. To je důležité proto, aby se minimalizovalo rozptylování ostatních.

Praní prádla a koupání

K dispozici nejsou pračky ani sušičky, takže studenti by si měli přivést dostatek oblečení. Menší kusy prádla mohou být přeprány v ruce. Koupání a praní prádla je dovoleno pouze o přestávkách, nikoliv během meditačních hodin.

Kontakt s vnějším světem

Studenti musí zůstat v místě kurzu po celou dobu jeho trvání. Vzdálit se mohou jedině se zvláštním svolením učitele. Komunikace s vnějším světem není před ukončením kurzu povolena. To zahrnuje i dopisy, telefonní hovory a návštěvy. Mobilní telefony, pagery a jiná elektronická zařízení musí být ponechána při registraci u vedení a uložena až do konce kurzu. V případě výjimečné situace může přítel nebo příbuzný kontaktovat management.

Hudba, čtení a psaní

Není dovoleno hrát na hudební nástroje, poslouchat rádio atd. Na kurz by nikdo neměl přinášet žádné materiály ke čtení a psaní. Studenti by se neměli rozptylovat psaním poznámek. Čtení a psaní je omezováno z toho důvodu, aby se zdůraznil striktně praktický charakter této meditace.

Kamery, fotoaparáty a nahrávací zařízení

Nemohou být používány, pokud to učitel výslovně nepovolí.

Financování kurzů

Podle tradice čisté vipassany jsou kurzy financovány výhradně na základě darů. Dary jsou přijímány pouze od těch, kteří dokončili alespoň jeden kurz pod vedením S. N. Goenky nebo některého z jeho asistujících učitelů. Ten, kdo je na kurzu poprvé, může poskytnout dar poslední den kurzu nebo kdykoliv později.

Takto jsou kurzy podporovány těmi, kteří sami na sobě zakusili přínos této techniky. S přáním podělit se o tento prospěch s ostatními člověk poskytne dar podle svých možností a vůle. Tyto dary jsou jediným zdrojem financování kurzů v této tradici po celém světě. Žádná bohatá organizace ani jednotlivec je nesponzoruje. Ani učitelé ani organizátoři nedostávají za svou práci žádnou peněžní ani materiální odměnu. Vipassana je tak šířena s čistým úmyslem, osvobozená od jakékoli komercializace.

Ať je příspěvek velký nebo malý, měl by být darován s přáním pomoci ostatním: "Kurz, který jsem absolvoval, zajistili svou velkorysostí minulí studenti; teď mi dovolu, abych já něco daroval a podílel se na úhradě nákladů příštího kurzu, aby i další získali prospěch z této techniky."

Shrnutí

Abychom více ozřejmili smysl řádu a pravidel, shrneme je v následujícím:

Pečlivě dbejte na to, aby vaše počínání nikoho nerušilo. Nevšímejte si toho, když vás budou vyrušovat ostatní.

Může se stát, že student nechápe praktický důvod některého z uvedených pravidel. Raději než připustit negativní postoj nebo pochybnosti, vyhledejte okamžitě učitele a požádejte jej o vysvětlení.

Jedině díky disciplinovanému přístupu a maximálnímu úsilí může student plně pochopit techniku a získat z ní prospěch. Při kurzu se klade největší důraz na práci. Zlatým pravidlem je meditovat, jako byste byli o samotě, s myslí obrácenou dovnitř a ignorovat jakékoliv vyrušování nebo nepohodlí, se kterým se můžete setkat.

Na závěr by si studenti měli být vědomi toho, že jejich pokrok v praxi závisí pouze na jejich vlastních dobrých vlastnostech, jejich osobním vývoji a na pěti faktorech: opravdovém úsilí, sebedůvěře, upřímnosti, zdraví a moudrosti.

Doufáme, že Vám výše uvedené informace pomohou získat maximum užítku z Vašeho meditačního kurzu. Jsme šťastní, že máme příležitost pomoci, a přejeme Vám, aby Vám Vaše setkání s vipassanou přineslo klid a harmonii.

DENNÍ ROZVRH KURZU

Následující rozvrh byl sestaven tak, aby usnadnil nepřetržitou práci. Studenti by ho měli dodržovat co nejpřesněji, aby dosáhli co nejlepších výsledků.

4:00	Budíček
4:30-6:30	Meditujte v hale nebo ve svém pokoji
6:30-8:00	Přestávka na snídani
8:00-9:00	Skupinová meditace v hale
9:00-11:00	Meditujte v hale nebo ve svém pokoji podle instrukcí učitele
11:00-12:00	Přestávka na oběd
12:00-13:00	Odpočinek a rozhovory s učitelem
13:00-14:30	Meditujte v hale nebo ve svém pokoji
14:30-15:30	Skupinová meditace v hale
15:30-17:00	Meditujte v hale nebo ve svém pokoji podle instrukcí učitele
17:00-18:00	Přestávka na čaj
18:00-19:00	Skupinová meditace v hale
19:00-20:15	Rozprava Učitele v hale
20:15-21:00	Skupinová meditace v hale
21:00-21:30	Otázky na učitele v hale
21:30	Odchod na pokoje - zhasnutí světel

Další informace o meditaci vipassana a termíny kurzů v ČR a po celém světě je možno nalézt na následujících webových stránkách:

www.cz.dhamma.org

Poskytuje informace o meditaci vipassana v České republice.
Informace pro staré studenty naleznete v sekci Staří studenti
(username: *oldstudent*, password: *behappy*).

www.dhamma.org/cs

Poskytuje informace o meditaci vipassana ve světě.
Informace pro staré studenty naleznete v sekci Speciální stránky, podsekci Pro staré studenty
(username: *oldstudent*, password: *behappy*).