



## Dhamma Centrum BODHIPÁLA

V zídkách 105,  
252 46 Vrané nad Vltavou  
tel./záz. 257 761 566,  
e-mail: bodhipala@volny.cz  
www.bodhipala.cz



# OKRUŽNÍK

říjen 2006

V roce 2005 J.S. Dalailama vystoupil před asi 6000 lidmi v největší areně švédského Göteborgu. V přátelském mezináboženském dialogu se tam sešel s göteborgským biskupem. Když oba pánové rozmlouvali o rozdílu pojmového a nadpojmového pojetí religiózní praxe, v uvolněné atmosféře, jakou Dalailama okolo sebe umí tak dobře rozvinout, si göteborgský biskup postěžoval: "V křesťanství my máme jedno slovo, které vytváří mnoho potíží a nedorozumění - je to slovo 'Bůh'." Dalailama se přívětivě a srdečně zasmál a hned k tomu sám dodal: "Ach ano, my v buddhismu také máme jedno slovo, které vytváří mnoho problémů a nedorozumění - je to slovo 'Prázdnota'."

Ano, problém začne, když se o těchto věcech začne příliš přemýšlet - a ještě hůř, když se o nich začne teoretizovat. Dokud tu jsou tyto pojmy jako jistá symbolická oznámení nebo obrazná označení prožitků, žádný problém tu není. Já těm teologům a scholastikům jejich zamotanosti jen přeju - je to přesně to, co si zaslouží. Kdo se chce napít a vodu nabírá vidličkou, ať žízni kvůli své hlouposti. Něco jiného je prvně se pořádně napít a pak, v zahledění do studánky, si cvrknat vidličkou do vodní hladiny - pro svoji potěchu i potěchu ostatních. Vidlička zde znázorňuje rozum a myšlení. Obecně platí: kdo jde v duchovních textech jen za doslovným významem slov je spirituální chudás a trumpeta.

Ke spirituální zóně je třeba přistupovat jako k básni, u duchovních textů je třeba si zachovat přijímající otevřenost dítěte a objevitele. Duchovno je spíš umělecká, než vědní disciplína. S tímto počátečním ujasněním si o Prázdnotě nyní můžeme bezproblémově popovírávat.

Původní Buddhovy sutty mluví o Prázdnosti ve smyslu univerzální charakteristiky relativně málo - to pozdější spirituální tvořivost vynesla některé pojmy poněkud disproporčně do čela nově se rozvíjejících nauk (Nágárdžuna). V původním autentickém učení Buddha se ale klade hodně důrazu na 'anattá' - 'ne-já', 'já-neexistence', 'sebeprázdnota', 'sebeprósta' - ale i s tímto pojmem je nejasností víc než dost.

Soudobá definice tohoto pojmu by zněla přibližně takto: za vším, co vytváří naši bytost, co 'žije život', nesídlí v pravdě žádné opravdové 'já', jak se nám zdá a jak jsme normálně zvyklí si myslet; žádné trvalé, kontinuální, stabilní 'já', které by tu bylo od narození až do smrti - evtl. i potom. Individualita ve smyslu bytostné živoucí, konstantně se měnící existenční jednotky - to ano! Můžeme si dát imaginární příklad: něco jako květina, která umí myslet a vnímat, ale není 'já', nepovažuje se za 'já'. Všechno funguje, je živoucí a krásné - ale není v tom přebytečný, ošklivý, egoistický pocit 'já'.

Spirituálně-prakticky bychom *anattá* vyjádřili asi takto: je tu samozřejmě individualita i povědomí vlastní bytosti, ale bez ulpění na představě 'já-'můj-'moje', bez emocionálně zbarvené připoutanosti a identifikace s tělem nebo myslí. U bytosti na vysokých stupních duchovního pokroku po většinu času skutečně i bez vjemu/dojmu 'já'. U plně osvícených bytostí vědomí 'já' - 'můj' - 'moje' může být z praktických důvodů kdykoliv přivoláno zpět; jakmile ale důvod pomine, osvícená bytost toto sebestředné vědomí 'já' velmi ráda zase odloží - asi tak, jak odkládáme nějakou zbytečnou zátěž s ramene. Ano, to je chuť *anattá*. Bez 'já' je nám mnohem lépe. Těžko říct, že jsme víc ve své přirozenosti a tudíž víc sami sebou, když se vlastně v tu chvíli v jistém nejlepším slova smyslu "nekonáme". Historický Buddha Gotama je nejkrásnějším příkladem plné intenzity *anattá* - a měl svojí misku a svoje roucho - a vůbec se mu to nepletlo; a žil výrazný, aktivní, vysoce prospěšný a smysluplný život.

Někdy to snaživí přívrženci přehánějí a myslí, že buddhistické 'ne-já' musí být něco extrémně zvláštního a jinorodého, něco naprosto nepředstavitelného a nepochopitelného, co člověka vyradí z normálního fungování v běžném životě. Zcela naopak: *anattá* je mnohem spíš zakoušena jako právě to nejpřirozenější na světě: jako zcela normální, poprvé v životě skutečně zdravý stav myslí: prosté nevytváření té nepříjemné svíravé sebezposedlosti a sebevztažnosti. Právě to stočení myslí do pocitu 'já' pak připadá jako potměnění a jako ztráta volnosti. Ulpění na pocitu 'já' je pak vnímáno už jako hotová mentální křeč a posmrdávací vězení.

Takže tělo si samo stárne a nikdo nepotřebuje rýhovat do čela vrásky, nikdo nepotřebuje barvit řidnoucí vlasy na šedo, žaludek si tráví úplně anonymně - a není-li tomu tak, bývá ouvej, mysl si





přežvykuje myšlenky, vnímání si vnímá, pocitování si pociťuje, vědomí si uvědomuje, rozhodování (spolu s různými mentálními faktory ...chtivosti, velkorysosti, nenávisti, lásky, jednostrannosti, moudrosti...) si rozhoduje, snaha se snaží, lenost zevluje, stres tlačí a chvátá, ego se cítí ukřivděno, inteligence dělá co může, moudrost chápe, tolerance přijme věci jak jsou, láska miluje, blbost dělá blbosti, - a v absolutním smyslu nikdo v tom není a ani nepotřebuje být - protože všechno to pohání *tanhá* - žízeň, prahnutí.

Spirituálně-technicky ("laboratorně") bychom řekli: ve skutečnosti vše je pouhá přirozenost jevů (spirituálních, mentálních, fyzikálních, materiálních...), které se odehrávají, které nemají ani osobní, ani neosobní (!) charakter (: posichrováno z obou stran). V úrovni nejzazší pravdy není žádné autority, která by přirozené odvíjení skutečnosti kontrolovala anebo je řídila a to jak v měřítku člověčím, tak i v dimenzi Veškerenstva.

Wikipedia-encyklopedie k tomu dodává: "...není žádný hybatel oddělený od dění, nikdo, kdo řídí, ovládá skutečnost, protože vše je produktem neustálého vznikání a zanikání

podmíněných jevů. Jsme složeni z neustále se měnících a neosobních mentálních a tělesných procesů, které se dají rozdělit do pěti skupin neboli *khandha*. Tyto složky se vzájemně ovlivňují, závisí jedna na druhé a vytváří to, co obvykle považujeme za svoje „já“. Není žádný dohlížitel, hybatel, nositel zkušenosti a žádná esence, kterou bychom mohli najít. Jsou jenom tyto pomíjivé, neuspokojivé a neosobní fenomény. Není nikdo, kdo cítí, existuje pouze citění, není nikdo, kdo poznává, je jen poznávání, není nikdo, kdo jedná, je pouze jednání, není nikdo, kdo si je vědom, existuje pouze vědomí. Slova jako „já“, „moje“, „osobnost“ jsou pouhá konvenční označení, která nelze přiřadit k ničemu skutečnému. ..." - konec citátu. Ale pozor, jen žádné filozofování! Z původního smysluplného, osvobozujícího vhledu se totiž velmi snadno může stát myšlenková hračička a posléze i past na myšlenkové posedlíky, virtuózy a narušivce. Buddhovi rozhodně nešlo o to, šokovat své současníky překvapujícím filozofickým vynálezem.

*Anattá* - tato krásná lidská, ve vyšších stupních už spirituální poloha je zcela odlišná jak od zdravého, tak i nemocného 'ega' = světského běžného pocitu 'já'. Když se ego dočasně nasytí (..úspěchem, penězi, oblibou, vlivem, mocí, uznáním,...) vysílá ke svému nositeli příjemné, radostné pocity. Rezultující mentální stav je ale velmi odlišný od takového, který vzhází z absence pocitu 'já'. Ego polaskané medovou pochvalou nebo obdivem je jak nažraný čuník, sliní si a pošušňává. Typickým příznakem ega je proud myšlenek a vnitřního



mluvení sama se sebou (nebo i imaginární rozhovory s jinými). Podvyživené ego zase připomíná spráskaného psa - nepřetržitá vnitřní depresivní myšlenková činnost bude ale i v tomto případě příznačným průvodním zjevem. Naproti tomu prožitky různých úrovní sebeoprostění jsou mnohem spíše charakteristické postupným ustáváním potřeby produkovat myšlenky a vnitřní komentáře. Dostavuje se jemná přirozená ucelenost, jasné zpřítomnění mysli, jisté vnitřní vyzařování pohody a svěží radost. Jde-li o člověka rázného nebo jemného, extrovertního nebo introvertního - to nehraje roli, to zůstává.

Intenzivní prožitky *anattá*, kdy meditující sebe zažívá jako komplexní soustavu fungujících neobydlených složek (*khandha*), jsou spíše rezervovány meditativním zážitkům vhledu. V každodenním životě se *anattá* projevuje spíše absencí přebujelého, emocemi doprovázeného pocitu 'já'-'můj'-'moje'. Zjednodušeně můžeme říct: 'Ne-já' je mysl, ve které 'já' není vyjádřeno.

Když chci zvědavým lidem naznačit, kterým směrem se *anattá* nachází, rád používám jako příklad západ slunce někde v přírodě: sedíš si někde na pobřeží nebo na vyvýšeném skalisku a prožíváš chvíle krásné přirozené vnitřní harmonie, jasnosti, sametového zklidnění: a kde je 'já'? Nebo když přivoníš ke květině? Kde je jaké 'já' v tu dobu? Nejedná se sice o žádný velký zážitek *anattá* - a přece! Buddhistická *anattá* je tímto směrem - tam, tamtudy - ještě dál a ještě víc.

# Ohlédnutí

Jarní pobyt Ashina Ottamy v Praze byl tentokráte umožněn velikorysostí Václava a jeho přátel okolo vegetariánské restaurace "Lehká hlava". Nejenže denní mnichova pochůzka za potravou tím pádem vždy končila úspěchem; Vašek dal k dispozici i mansardu na Starém městě, která svojí nezávislostí Ashinovi Ottamovi umožnila pravou mnišskou kvalitu pobytu.

Kromě různých přednášek se na jaře také konal seminář se zenovým Mistrem Fumonem Nakagawa Roshim. Byla to vynikající příležitost poznat autentický Zen, jeho učení a praxi.



Červnový kurz meditace vzhledu na Nesměni měl jako obvykle svůj "přírodní charakter" - to zvláště kvůli venkovskému objektu s parádně fungujícím krbem. Úvodní foto moderně stylizovaného Buddhy pochází právě odtamtud.

Letní program Bodhipály zanechal i tento rok velmi dobrý pocit smysluplnosti. Jistou zásluhu na tom měl novější, lépe vybavený objekt v Jizerských horách, hezká příroda, dost možná i nebývale přívětivé počasí. V chladných Jizerkách totiž červencová parna byla navýsost příjemná. Hlavní zdroj dobrého pocitu ale vycházel z přítomných - jak účastníků a organizačního týmu, tak i učitelů.





Bodhipála začínala týdnem Vadžrajány s Acaryou Lilavajrou. Tentokrát to byl již relativně pokročilý kurz vizualizací prokládaných množstvím přednášek. Ačkoliv hlavním tématem kurzu bylo zpracování zátěží vlastní minulosti, kurz si i tak dokázal vytvořit jistou lehkost okolo náročných témat. Tato atmosféra se pak snadno přenesla do následujícího dvoutýdenního kurzu meditace vzhledu s Bhante Ashinem Ottamou. Oproti obvyklé pozornosti orientované primárně na tělo, v tomto intenzivním kurzu

šlo nejvíc o uvědomování si vlastní mysli - "čittanupassaná". Letní Bodhipálu 06 pak zakončily dva týdny s Bhikkhu Vansarakhitou - s Bhante U Vansou, jak mu rádi říkáme - pořádná barmsko-americká klasika: silně zpomalené denní aktivity a 'mettá-vipassaná' jak se patří. Bhante U Vansa rád jezdí do českých zemí; počítáme, že příští rok 07 ho v létě opět přivítáme.

Za zmínku jistě stojí i 2 návštěvy a 3 přednášky Ashina Ottamy v rýnovické věznici.

Oproti jiným setkáním - např. v duchovním prostředí pražského Lotusu - vytvoření uvolněné příjemné atmosféry v docela početných skupinách vězňů dalo o trochu víc práce než obvykle, ale jinak se vlastně jednalo o stejný druh setkání. Jediný rozdíl byl snad v tom, že přítomní neseděli na zemi, byli hezky jednotně oblečení a že to vlastně byli jenom samí muži. O to víc vynikla přítomnost Jitky Haškové a paní kaplanky Jakubalové, které Ashina Ottamu doprovázely.





## čittanupassaná - meditace mysli

Různé druhy meditace vzhledu budou mít různý průběh a různou metodiku, v konečném efektu ale půjde vždy o to samé: o osvobození od neutěšenosti a od zbytečných samozapříčiněných a samovyprodukovaných těžkostí. Malé přirovnání:

Vzpomeňme na ten efekt v kině, kdy film promítaný na velkém širokouhlém plátně běží sice dál, v sále se ale začne pomalu a postupně rozetmívat. Okolnosti a osoby našeho okolí se začnou nořit ze tmy a my je začneme víc vnímat. S přibývajícím světlem je čím dál evidentnější, že na plátně se jedná o pouhou projekci. Registrované skutečnosti našeho okolí v kinosálu začnou narušovat iluzi a naléhavost promítaného příběhu. Tím je ovlivněna i naše ochota se emočně vnořit do děje filmu. Příběh plátna začne být naší myslí relativizován ve smyslu, že se přece jedná o pouhé dílo techniky, herců, scénáristy a režiséra. Jistá část pozornosti pak bude pravděpodobně přenesena z iluzorního děje filmu na skutečnou přítomnost 'tady a teď'. Možnost pokračovat v bedlivém sledování příběhu zde bude i nadále, naše emoční investice do příběhu ale bude odlehčená a dobrovolná. Když nás film přestane bavit, asi že dost snadno odejdeme. V tomto přirovnání děj filmu zastupuje náš normální životní příběh (- dílo okolností a naší karmy), svítání v sále a probouzení z domnělého 'srdce-



Aleš Hrubý - "Chronobolos"

otevřené pozornosti co nejdéle, zvyknout si na ni - a posléze v ní i co nejvíc zakotvit. Meditace vhledu používá tuto pozornost k prožití jak individuálních tak i univerzálních charakteristik všech jevů a procesů, které si vědomí uvědomuje (*sabhava-lakkhana, samañña-lakkhana*) a tudý se pak dostává k vipassanovému vhledu. I v případě, že se naše meditace nevydá zmíněným specifickým směrem vipassany, v rámci Dhammy nám může dát mnoho jiných vhledů, nadhledů a hlubšího pochopení života. Jakákoliv redukce zaslepenosti a zabobanosti bude přínosem.

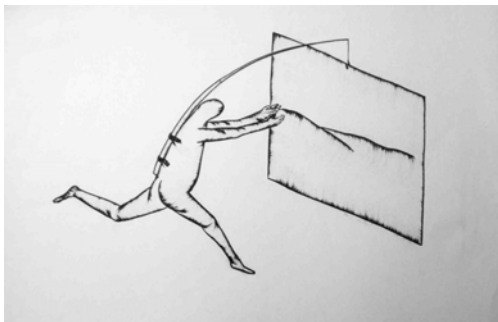
Hlubší roviny poznání se dostaví především z jasného vnímání vlastní mysli. Protože celé naše prožívání se odehrává v mysli (včetně vnímání našeho těla), v jistém smyslu lze říci, že pozorností na mysl jsou všechny čtyři oblasti pozornosti pokryty.

V čem se liší meditace vhledu 'cittanupassaná' od ostatních metod barmské vipassany - např. ve stylu Ct. Mahasi Sajadó, Sajadó U Janaky, U

ryvného' dramatu znázorňuje praxi Dhammy (speciálně pak některé důležité pasáže meditace vhledu). Vyjití z ponurého kina na čerstvý vzduch - tím by se v našem přirovnání dalo symbolizovat osvětlení.

V jistém pohledu čtyři oblasti meditativní pozornosti, na kterých meditace vhledu spočívá (a jak jsou podrobně vysvětleny v Buddhově *Sa-tipatthana-suttě*), mají vzrůstající gradaci náročnosti. *Kájánupassaná* (pozornost na tělesné projevy) je z nich ta nejzákladnější a relativně nejsnazší. *Védanánupassaná* (pozornost na pocítování) a *čittanupassaná* (pozornost na mysl) jsou již náročnější, protože předpokládají schopnost cítit a vnímat vlastní mysl. Čtvrtá *dharmánupassaná* (pozornost na fungování mysli, na zákonitosti, charakteristiku a podstatu jevů) pak kulminuje v realizaci "Čtyř vznešených pravd".

V meditaci vhledu nejde o to, si něčeho jen 'všimnout' nebo něco zablédnout; mnohem víc jde o prožití a setrvání v: nové živoucí, nezaujaté a







Pandity nebo SN Goenky? Nave-  
nek nikterak. Ten samý denní  
rozhvr, to samé Ušlechtilé mlče-  
ní - jen objekt meditace je posu-  
nut nebo rozšířen více směrem  
na mysl. Je to styl meditace jak je  
i dnes vyučován v linii známého,  
nedávno zesnulého učitele Shwe  
Oo Min Sajadó. (V roce 96 jsem  
u něj dva měsíce praktikoval in-  
tenzivní meditaci - tehdy ještě v  
původním klášteře na okraji Ran-  
gúnu.)

Jistý rozdíl je nejen v objektu  
pozornosti, ale i v aplikaci úsilí.  
Jestliže v tradičních metodách  
meditace vzhledu je citelně zdů-  
razněna snaha a úsilí, při *čitta-*  
*nupassaná* je naopak výrazně  
zdůrazňováno uvolnění a otevře-  
ní mysli. Snaha a úsilí dodá mysli  
dynamiku, ale zároveň ji i tlačí a  
zdeformuje; tlačena pozornost je  
necitlivá a nepřesná. Při meditaci  
tělesných projevů *kájánupassaná*  
(např. dech) se snaha dá apliko-  
vat - mnohdy nám na začátku kurzu  
ani nic jiného nezbyvá. Jakmile jsou  
ale počáteční potíže překonány a  
dostaví se jistá stabilita pozornosti,  
v té době může být velmi smysluplné  
zaměřit hlavní pozornost na mysl  
samotnou.

Pozornost na tělo tedy zůstává i v  
*čittanupassaná* základním rozjezdovým  
a stabilizujícím elementem meditační  
praxe; na tělesných objektech medita-  
ce se také *vipassanový* druh  
pozornosti nejlépe probouzí (= pozor-  
nost bez identifikace, bez ulpění a  
bez pozorovatele).

Je to ale především *čittanu-*  
*passaná*, která vlastně hned od  
počátku vnáší do náročného  
procesu meditace vzhledu leh-  
kost, uvolněnost a radost. V  
tomto smyslu je *čittanupassaná*  
velkým přínosem.

Lpění na čemkoliv je ze spi-  
rituálního pohledu druh jisté  
mentální křeče. Hluboké, pano-  
ramatické uvolňování ukáže ty-  
to oblasti utkvělostí a zapracuje  
na nich. Zvláště v druhém týd-





nu letního kurzu s Ashinem Ottamou pokročilejší meditujiící mohli již pobývat v nově probuzené pozornosti na dějiště vlastního života - na vlastní mysl. Při praxi *čittanupassaná* se uvolňuje identifikace s vlastní myslí a postupně se redukuje přebytečný dojem 'já'. V úměře k úbytku připoutanosti a ulpění se dostaví vnitřní uvolnění a odlehčení.

Jedním zajímavým cvičením z této oblasti je pozorování diskontinuity poněti "já". Meditace vzhledu bude v tomto případě směřována na uvědomování si nereálnosti, překvapivé nepravidelnosti a skutečné diskontinuity vyvstávání pocitu 'já'.

Vipassaná pak bude směřovat k zakotvení v čistém "ne-já". (Možná, že trochu podobný druh meditace učil pan Eduard a Míla Tomášovi. O tom jsem ale jen slyšel, takže se mohu mýlit.) V každém případě při praxi meditace *čittanupassaná* je pozornost na pocit 'já' pouhým nepovinným přídatným cvičením.

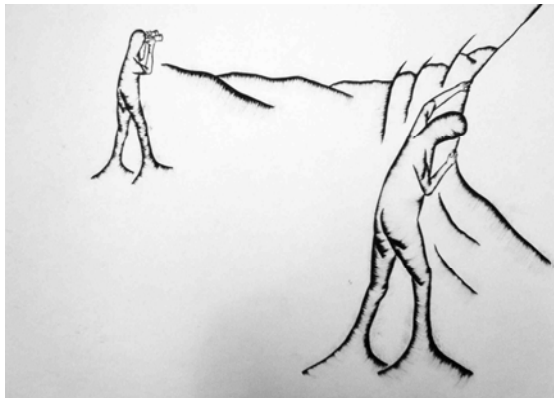
Senzibilizace pozornosti na uvědomování si vlastních, stále se měnících mentálních stavů, obsahů, reakcí, probíhajících myšlenek, pohnutek, motivací, znečištění atd., je také základním předpokladem pro zřetelnější zlepšení a kultivaci naší existenční situace. Tato pozornost se aplikuje





v každodenním životě mnohem lépe a smysluplněji než kupř. pozornost na tělesné pocítování. Ono to jde - např. při telefonování - být si chvilkami vědom i doteku jak držíme sluchátko. Některým lidem takový druh rozdvojené (nebo 'vicerovinové') pozornosti může praxi pozitivně postrčit. Na druhé straně ale existuje příliš mnoho lidí, u kterých by podobná instrukce (= být si vědom tělesných počitků v průběhu každodenního života) mohla ohrozit jejich sociální, emoční a pracovní funkčnost. Pozornost na tělo často tlumí citlivost k pocítům - v malém to může být prospěšné, ve velkém ale rozhodně kontraproduktivní. Proto v meditaci vzhledu je třeba rozvíjet všechny čtyři oblasti pozornosti stejnoměrně.

Vyvážené pojetí Dhammy je mi čím dál podstatnějším a naléhavějším faktorem praxe. *Sati-patthana-vipassaná* meditace je vlastně již vysoce pokročilým stupněm spirituálního vývoje. Tomu by mělo předcházet alespoň základní názorové ujasnění, k tomu příslušející životní orientace, k tomu pak příslušně přeskupená stupnice priorit. Odpovídající styl správného života pak umožní přístup a napojení na





vnitřní základní zářivou čistotu vlastní bytosti (= to ale není cíl, to je mnohem spíš začátek, resp. startovací platforma cesty, pokud se nám ji takto podaří vybudovat (= druhá čistota: *čittavisuddhi*). Následná vyvážená praxe všech čtyř oblastí meditativní pozornosti (1. tělo, 2. pocit, 3. mysl, 4. poznávání zákonitostí, pronikání do podstaty) - teprve toto jako celek mi dává skutečný smysl. Pouhé meditační překotné usilování o osvícení samo o sobě většinou nic moc nepřinese. Osvícení by mělo zůstat vedlejším produktem bytostného růstu a vyzrání. (Některé typy "osvícení" (s hodně malým 'o') lze totiž uměle vypumpovat, aniž by při tom došlo k nějaké, za zmínku stojící pozitivní změně dotyčného. Pozor na to.)

Zpřítomnělá pozornost - jak je centrální pro náš celkový pokrok - má mnoho různých úrovní. To, co uplatňujeme v meditaci je jiná rovina pozornosti, než ta, kterou vyžaduje náš aktivní život plný komunikace a sociálních povinností. Aby intenzivní meditace opravdu zabírala, potřebuje být vsazena do celkového rámce Dhammy. Buddha nedal lidem Dhammu-meditaci nýbrž Dhammu-vinaju! Dhamma zde znamená poučení, vysvětlení, konkrétní návod a také zdroj inspirace k praxi. Vinaja zde v širším pojetí může být chápána jako Dhammě odpovídající styl života, kdy poučení a praxe Dhammy (= tato nová orientace), je citlivým způsobem důsledně převáděna do každého zákoutí našeho života. Intenzivní meditace nám v tomto náročném procesu může být velmi nápomocná - ale v tomto pojetí - meditace je spíš jen důležitým prostředníkem a pomocníkem.



## čankamanová pohádka

Od vesnice ke vsi vedla cesta dlouhá deset mil. Jeden sedlák našel starý dopis. Jeho praděd tam psal, že někde na té cestě zakopal veliký poklad, ale zbytek textu ohlodaly myši. Sedlák zcela ztratil klid. Vůbec netušil, co dělat. Rozkopat celou cestu by do smrti nestihl, navíc sousedé by se to dovzpíčili, začali by kopat také a poklad by mu někdo vyfoukl.

Sedlák šel pro radu k šamanovi.

„To je prosté.“ řekl šaman. „Chod' po té cestě tam a zpět. Bedlivě pozoruj svou mysl. Najdeš v ní spousty myšlenek, vzpomínek a dojmů. Ucítiš horko dne i chladný dotek noci. Zvuky a pachy budou připlouvat a mizet. A v mysli bude jako zlatý hřebík trčet touha po tom pokladu.“

„Dál! Dál!“ vykřikl nedočkavě sedlák.

„Tam, kde na svůj poklad zapomeneš, přesně tam ten poklad je.“

Muž nadšeně zapltil za radu a vyšel. Prošel deset mil a pořád čekal, kdy konečně už zapomene na poklad. Napjatě hlídal svou mysl. Zvuky jím proplouvaly jako ryby, kroky dychtivě čeřily prostor, myšlenky vířily zbesilým tempem...ale touha najít poklad neustávala. Naděje upletla tuhý bič, který ho šlehal denně bolestněji. Jeho pole už zarůstal plevel. Sousedé z obou vsí věřili, že se sedlák zbláznil. Byl jako posedlý, chodil léta dnem i nocí, v úpalu i za třeskuté zimy, a nezapomněl na svůj poklad na jediný krok.

Lidé si na starého blázna zvykli a obě vesnice ho živily. Spal v příkopech a kůže na nohou mu ztvrdla. Jeho mysl se znala pořád víc. Vnímal ty nejslabší ozvěny paměti i tajné skryše studu. Znal tíhu těla, horkost horka, hladový hlad hladu i rozhněvaný hněv.

Jednou zrána na něj zavolal neznámý klouček:

„Bláznivý strýčku, kam to pořád jdeš?“

Stařec mlčel. Neměl zdání, kam se vlastně plouží. Silou zvyku šel dál, ale jeho mysl byla prázdná, nebyl v ní důvod, ani cíl. Vtom spatřil poklad v celé jeho kráse. Na cestě nebylo místo, kde by poklad nebyl. Nikde nebylo místo, kde by poklad nebyl. Světem tek proud pokladů a zaplavoval ho až po obzor.

Daniela



## Podzimní a zimní program 2006

❖ 16.– 22. říjen 06

### "Die Leichtigkeit des Seins"

Kurs meditace Metta-Vipassana v německém meditačním centru "Waldhaus am Laacher-see" bei Koblenz. Bhante Ashin Ottama povede tento kurz v němčině. Kontakt-přihlášky: email [info@buddhismus-im-westen.de](mailto:info@buddhismus-im-westen.de), tel. (po-pá 9:00-12:00) +49 (0)2636-3344, poštovní adresa: Buddhismus im Westen e.V., Heimschule 1, Postfach 64, D-56645 Nicke-nich, Deutschland, <http://www.buddhismus-im-westen.de>. Příspěvek na pobyt ca 170,- Euro

❁ 18. prosinec 06 - pražský Lotus, 4. patro, 18:45

**Předvánoční setkání** s Ashinem Ottamou v pražském Lotusu.

❖ 26. prosinec 06 – 1. leden 2007

## VELKÝ NOVOROČNÍ KURZ

meditace Přízně, Míru a Poznání - tentokrát opět v Hotelu na Kalvárii v Jaroměřicích u Jevíčka na Moravě.

Zahájení kurzu bude v úterý 26. prosince večer - přesná hodina začátku bude určena až budou známy příjezdy vlaků; přivítací večeře bude podávána jen v den příjezdu; ostatní dny kurzu po obědě bude nabídnuto už jenom ovoce.

Novoroční kurz mívá jistou slavnostní atmosféru (na konci kurzu 31.12. probíhá i jemná meditativní oslava Nového roku) - v podstatě se ale jedná o normální intenzivní kurz meditace Metta-Vipassana s důrazem na pozornost vlastní mysli - *čittanupassaná*.

Kurz povede Bhante Ashin Ottama - jestli jako čestný host bude přítomen i další mnich není ještě ujasněno. Kontakt a přihlášky přijímá Jitka Hašková, tel./zázn. 257 210 585, mobil 608 709 422, e-mail: [haskova.jitka@volny.cz](mailto:haskova.jitka@volny.cz); minimální příspěvní 3500,-



## Výhled do 2007



V roce 2007 Dhamma centrum Bodhipála nebude organizovat žádný program a hlavní nabídku přednášek a kurzů uspořádá Buddha Mangala. Na jaře pravděpodobně proběhne Velikonoční kurz meditace s Christophem Köckem na Cholině. V létě jedním z prvních kurzů bude týden s Adžán Čandasiri - seniorní mniškou, která vyučuje v britských kláštřích Adžána Sumedha, která v létě 2005 již navštívila Českou republiku, poskytla přednášku v pražském Lotusu a v Plzni a vedla pak týden meditace. Jistě se bude konat i delší kurz s Bhante U Vansou. Letní kurzy se budou konat opět v Jizerských horách - opět budou potřeba překladatelé, manažeři a pomocníci do kuchyně. Na celou dobu provozu bude třeba profesionální nebo poloprofesionální kuchař/ka. Protože se v tomto případě jedná o vcelku zodpovědnou činnost, organizace je připravena tuto funkci finančně honorovat.

### ❖ Ještě oznámení meditačního víkendu, který pořádá Buddha Mangala:



**Víkend meditace vipassaná s Christophem Köckem** ve dnech 27.10. – 29.10. na Cholině.

Vědomá pozornost na dech (*anapanasati*) má významné místo mezi meditačními metodami, které Buddha vyučoval. V meditaci se dech využívá mnoha způsoby, v suttě o bdělé pozornosti (*Anapanasati Sutta, Majjhimanikaya Nr.118*) Buddha popisuje dech jako bránu ke všem aspektům našeho prožívání. Tento víkend si vyzkoušíme různé dovedné způsoby, jak používat dech jako podporu vlastní praxe na cestě k dosažení míru a vhledu.

Kurz probíhá v angličtině, překlad do češtiny je zajištěn. Příspěvek na ubytování a stravu 890,- Kč. Přihlášky: František Lomský, mobil: 737 851 629, e-mail: [f.lomsky@seznam.cz](mailto:f.lomsky@seznam.cz). Složenky na úhradu budou

rozesílány po přihlášení a pokyny na cestu asi týden před začátkem kursu.



### Příspěvek od meditujících:

"...Přenášení Dhammy do běžného života je u mne povolené. Bdělá přítomnost stále zapadá každodenními "starostmi". Není také pro mou mysl příliš "chutná", proto se chytá čehokoliv. ... Sebepřijetí je maličko více. Stejně tak se pomalu zvyšuje laskavost k druhým. Zvláště, když si připomenu, že žádní druzí v podstatě nejsou. Na meditaci se již začínám i těšit. Jen mám problém něco pustit a udělat si na ní čas. Občas zjistím (s pocitem smutku), na kolika věcech "visím". Nedaří se mi nechat to být, jak to je. Buď se mi něco líbí a chci si to nechat. A nebo se mi to nelíbí, chci se toho zbavit, ale brání mi v tom staré citové vazby. Označování ale dost pomáhá. Skvělá metoda!"

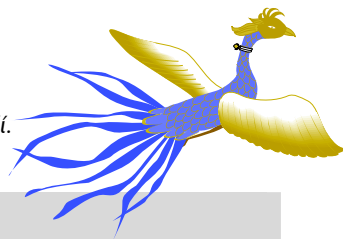
### ❖ Oblastní kontaktní adresy

V minulém Okružníku jsme zmínili užitečnost oblastních kontaktních adres. Jestli máte zájem, jistou základní znalost a trochu přehled v Buddhismu, jestli máte potěšení lidem pomoci a poradit, tak se přidejte.

- Daniela Meluzínová, Boskovice, tel. 516 452 633
- Standa Slach, Blatenská 36, 326 00 Plzeň, tel.: 604176837 e-adresa: nevim@c-box.cz
- Michal Kellner, Musílkova 3, 150 00 Praha 5, mail: michkell@volny.cz
- Jarda Střelka, 47114 Prácheň 148, (okres Česká Lípa), mail: jaroslavstrelka@seznam.cz
- Marek Panuška, Jílová 155, 15521 Praha 5 - Zličín, mail: Marek.Panuska@seznam.cz
- Martin a Pavla Frňkovi, Adamov u Brna, mail: flintik@seznam.cz
- Tomáš Berka, Spáčilova 3465/21, 767 01 Kroměříž, mail: adhjanaca@seznam.cz



*A velké uznání všem, kteří přispěli Bodhipále finančním darem - a také těm, kteří přispěli do Okružníku písemně nebo obrazově: Jirka, Standa, Marcela, Dana, Víta, Michal, AO, Jitka, Aleš a další.*



## Dhamma centrum Bodhipala

V zídkách 105, 252 46 Vrané nad Vltavou,  
tel./záz. 257 761 566,

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

Bankovní spojení: ČSOB - Praha, účet: Buddha Mangala BP,  
konto 165 000 746/0300, (konst. symbol -pokud nutné- 0308)