

Regulace Tréninku Áyusamanů a Ženská Meditační Extáze

Áyukusala Thery (AT) se ptají Áyusamaní Vajirá (SV) a Áyusamaní Sudhammá (SS)
ve švýcarském Áyuráma, ve dnech 4., 17. a 22. ledna 2009

Áyusamaní Vajirá: Bhante, během minulého roku ses v několika přednáškách Dhammy věnoval možnostem praxe Áyusamanů v každodenním životě v Evropě. Jednalo se o problematiku meditačního pohroužení *jhány*, konkrétně o rozvoj faktorů extáze *jhánanga* a faktorů probuzení *bojjhanga*. Dalším tématem byla otázka regulování každodenního života podle tréninkových principů Áyusamana. Pro tuto regulaci každodenní praxe Áyusamanů lze jistě využívat klášterní „Rozvrh Dne“, který máme například v našem Áyuráma. Přitom se však nesmí zapomínat, že v buddhistickém pojetí důsledně klášterní život v Evropě zatím možný není; neznáme v Evropě žádné mnichy ani mnišky, kteří by dodržovali pravidla *Pátimokkha*. S přihlédnutím k této skutečnosti byl vytvořen systém čtyř typů tréninku Áyusamanů, z nichž některé umožňují žít a praktikovat jako nerozeznatelný Áyusamana v civilu. Ta obě témata regulací přizpůsobených pro evropské podmínky jsou spojena s problematikou vydělávání peněz pro zajištění vlastního živobytí, zařazení se do regulérního společenského života a potěšení ze smyslových požitků, jak to Buddha umožňoval svým žákům, jež nazýval *kámabhogí*. Lze říci, že toto vše se týká motivace, že je hlavní otázkou, proč se někdo vůbec stane Áyusamana či Áyusamaní. Jelikož nyní připravuji seminář pro Áyusamany a Áyusamaní, chci se zabývat postupy tréninku zaměřenými na uvedenou problematiku. K tomu byl již vypracován dobrý přehled čtyř typů tréninku Áyusamanů v Evropě, jenž je dostupný na internetové adrese [www.ayurama.eu/4typesamana.pdf]

Áyukusala Thera: Ona zmíněná témata byla však jen stručně vysvětlena té německé meditační skupině Sabbaloka Vihára Weltklosteru v Radolfzellu. Instrukce byly takřikajíc šity na míru osobám, jež pravidelně meditují ve svém individuálním denním životě a scházejí se v té večerní skupině, kde hodinu sedí v meditaci, načež mi pak kladou otázky. Tyto osoby nejsou mnichy či mniškami; to znamená, že žijí tak, jak je běžné pro obyčejné slušné lidi v Evropě, kteří jsou *kámabhogí* a tedy si normálně užívají požitky smyslů, věnují se však též meditaci a mají zájem o kultivování faktorů meditačního pohroužení *jhány*. Diskutovaná témata vznikla z aktuálních potřeb německých meditujících. Některé z našich diskuzí byly zaznamenány a dokonce i zapsány, avšak kvalita nahrávek většinou nedostačuje pro publikování. Víme ale, že téma kultivace faktorů *jhány* bylo česky výborně pojednáno tebou, ctihodná Vajiro, v přednesu podaném na kurzu meditace Dibba-Vihára; záznam tohoto přednesu byl dobře editován a je dostupný na webové stránce: [www.ayurama.eu/jhanangavajira.pdf]

SV: Principy tréninku Áyusamana poskytují rámec, ve kterém je meditační pokrok dobře podporován. Přesto to vyžaduje vedení kompetentním trenérem, který bere v úvahu osobní kvality žáka. Vzpomínám si, Bhante, jak jsi nás trénoval, nás mnichy a mnišky, v monastickém prostředí Áyukusala Ásamy na Srí Lance. Optimální podmínky tréninku byly vytvořeny v průběhu let naší práce a ve spolupráci s našimi sinhálskými podpůrci, která zahrnovala užívání zařízení tradiční sinhálské Sanghy. Nyní existuje dobrá skupina Áyusamanů a Áusamaní v Čechách. Někteří z nich dostali od tebe na Srí Lance úplný trénink v *nissayi* jako *bhikkhu*. Tři z nich jsou nyní skutečně kompetentní učitelé meditace. Avšak trénink Áyusamana jsi nabídl též v německé meditační skupině v Sabbaloka Vihára.

- AT:** Nuže, v té německé skupině bylo asi jenom pět osob, které skutečně dokázaly pochopit sama sebe jako *Áyusamani* nebo *Áyusamaní*. Hm. Většina těch ostatních jenom přijali pravidelnou meditaci jako součást svého každodenního života, aniž by se však zabývali systematickým studiem textů Dhammy, což je součástí tréninku *Áyusamana*. Ctihodná Vajiro, Ty jsi diskutovala otázky tréninku *Áyusamana* s těmi třemi osobami, které v *Sabbaloka Vihára* vedou meditační sezení, když tam nejsem. Mluvila jsi hlavně s německou *Áyusamani* *Sudhammou*, která je specializována na trénink „všímavé harmonizace energií“, jak ona sama nazývá kultivaci faktorů *jhánanga*, faktorů meditační extáze. To je i pro tebe důležité téma. Musím ale připustit, že nevím, do jaké míry se moji němečtí žáci věnují studiu textů, které jsem jim doporučil. Ještě jsem je nepředvolal k žádným zkouškám [tady se AT směje.]. Máš možnost, ctihodná Vajiro, to s nimi zkontrolovat a zjistit, do jaké míry rozuměli tomu, co jsem je učil. Vystřízlivěl jsem po jistých zkušenostech s českými meditujícími, z nichž někteří si dokonce dovolili vystupovat jako učitelé meditace. Jsou to zkušenosti, které mě stáhly zpátky na zem [tady se AT dívá smutně k zemi.]
- SV:** Proč? Co je špatného na Čechách? V Čechách je v současnosti několik *Áyusamanů*. Tři z nich, jmenovitě ctihodní *Ákása*, *Atari* a *Hita* dostali od tebe plný trénink jako *bhikkhu* a ty je uznáváš jako kompetentní učitele Dhammy a meditace. Máme taky sedm českých *Áyusamaní*, tři z nich od tebe dostaly monastický výcvik a ty jsi spokojený s jejich výsledky. V čem je tedy rozdíl mezi tvými žáky v Čechách, na *Srí Lance* a v Německu, *Bhante*?
- AT:** Rozdíl mezi českými a německy mluvícími *Áyusamany* je podmíněn hlavně politickým charakterem jejich postkomunistických anebo demokratických zemí. Jo. Jejich společenská zaujatost, kulturní předpojatost je velmi podobná. Hm. Existuje jedna charakteristika, která je společná západním buddhistům, totiž prospěchářské myšlení, které bylo dobře označeno jako spirituální materialismus v textech *Lámy Chogyam Trungpy*. V německy mluvícím světě z toho vyplývá vytváření neužitečných institucí, které vedou k utrpení pod na sebe sama uvalenou byrokracií. Je dost smutné, že v postkomunistické Evropě se setkáváme taky se skutečnými zločinci, kteří předstírají, že jsou buddhisty proto, aby vylákali peníze z asijských dárců. Avšak moji srílanští a indičtí žáci se odlišují od západanů díky implikovanému faktu, že od dětství jim byly vštěpovány ctnosti vázané na *Dhammu*, jakožto součást jejich domovské kultury; ale na explicitní úrovni se často dusí předsudky spojenými s moderním buddhistickým fundamentalismem. Tak. Vyučovat praxi Dhammy rozeným buddhistům je často obtížnější, než učit *Dhammu* méně zaujatým západanům. Oni rození buddhisté si totiž myslí, že vědí všechno předem a nevidí žádnou potřebu pro vlastní praktické objevování. Někteří z nich se ztrácejí ve slepém politickém aktivismu, avšak většina rozených buddhistů podléhá fatalismu a netečnosti tak, jak je jim to přisuzováno jednak západními ale i jejich vlastními publicisty.
- SV:** Ctihodný pane, tvoje posouzení západních buddhistů je velmi tvrdé. A rození buddhisté na tom nejsou o moc líp. Byl bys tak laskav a zvažil vymazání této části interview, až budeš jeho záznam editovat? Řekni místo toho, prosím tě, v krátkosti, co jsou to ty socio-kulturně dané předpojatosti, které musí člověk překonat v *Áyukusala* tréninku?
- AT:** Rád shrnu, které socio-kulturně dané předpojatosti musí člověk překonat při tréninku *Áyukusala*. Nevyhovím ale tomu, madam, abych vymazal svojí tvrdou kritiku buddhistických skutečností. Kdokoliv by pochyboval o její přesnosti či oprávněnosti, tak mě může přímo kontaktovat a zeptat se mě na jména buddhistických zlodějů a detaily všech těch pochybných činů buddhistů, ke kterým se vztahuju. Hm. Ale abych vyhověl tvému laskavému doporučení, poukážu také na některé dobré aspekty, ze kterých se můžeme těšit, jo, na základě tréninku *Áyusamanů* a *Áyusamaní*. Nuže, abych shrnul ty ne tak šťastné buddhistické reality třech světů, ve kterých učím *Dhammu*, stačí, když řeknu jenom tři následující věty. Zaprvé, většina buddhistů v theravádových zemích Asie jsou buďto pasivní a mohou být označeni jako

„neteční tradicionalisté“ nebo jsou aktivní a mohou být označeni jako malá skupina „agresivních fundamentalistů“. Zadržím, v postkomunistické Evropě se setkáváme s lidmi, kteří se snaží vydělat peníze na prodávání svých podivných pojetí buddhismu a někteří z nich jsou skutečně bezohledně kradoucí buddhističtí oportunisté. Hm. Zatřetí, v demokratických zemích, především v německy mluvícím světě, se setkáváme s neuvažujícími lidmi, kteří se pilně věnují povrchnímu konzumu stále rostoucí různorodosti buddhistických škol. Jo. Zatím co ti vážnější mezi nimi mohou být označeni jako „těžkopádně uvažující“ spekulanti. V těchto třech větvích poukazují stručně na smutné aspekty současné buddhistické reality. Nicméně ve všech třech zmíněných světech se můžeme setkat se skutečnými praktiky Dhammy, kteří jsou kompetentní ve zvládnání svého života a mohou být označeni jako *sappurisa*, což je Buddhův název pro ušlechtilé plně fungující osoby.

- SV:** Bhante, chci se zeptat ještě dvě krátké otázky před tím, než se budeme věnovat rozpravě o mých hlavních tématech; a to jsou zejména ženská síla v meditativním kultivování extáze a osvícení. Moje první krátká otázka je: Proč jsi trval na tom vést toto interview v angličtině? A za druhé: Proč tolik mluvíme o socio-kulturním kontextu denní praxe *Áyusamanů*?
- AT:** Všichni naši *Áyusamani* a *Áyusamaní* rozumějí anglicky. Hm. Kdykoliv nerozumějí něčemu kompletně, tak se mohou zeptat ve své mateřštině, to je v češtině, němčině či sinhálštině a to by eventuálně vedlo k diskusi uvedeného tématu a k prohlubování jeho chápání. Toto byl můj nápad, když jsme začali tento interview. Tvoje druhá otázka, ctihodná paní, by vyžadovala další dlouhé rozpracování kulturně vázaných idejí a předsudků o meditaci, dále o spirituálním způsobu života a asketicismus, o lásce, sexu a o štěstí, o vztazích mezi muži a ženami a tak dále. Mluvili jsme o kulturním pozadí našich *Áyusamanů* a *Áyusamaní* hlavně proto, abychom si připomněli předpojatosti, které musí překonávat. A mám radost z toho, že vím, že tyto předpojatosti jsou zvládnány mými žáky, kteří mají úspěch ve svém tréninku. Zatímco osoby, které zůstávají nadále zavázány zmíněnými předpojatostmi netečnosti, bezohlednosti nebo spekulování, tak ti brzy opouštějí tradici *Áyukusala*.
- SV:** Bhante, děkuji za tvoje odpovědi, které se dosud týkaly socio-kulturního kontextu tréninku *Áyusamana*. Nyní bych chtěla přejít k mému hlavnímu tématu a to je síla ženskosti ve spojení s meditativním kultivováním extáze a osvícení. Buddha mluvil o 22 řídících schopnostech v *Indriya-Samyuttě* a tam konkrétně o skupině tří řídících schopností, jmenovitě o ženské řídící schopnosti *itthi-indriya*, za druhé je to mužská řídící schopnost, *purisa-indriya*, a za třetí je to vitalita, nebo řídící schopnost vitality, života, *jívita-indriya*. Tento text se dále zabývá pokrokem v meditaci. Podobně v intenzivních meditačních zasedech *Áyukusala* tradice začíná instrukce pro meditační pokrok od kultivování řídících schopností. Potom postupně jsou meditujícím dány instrukce pro kultivování faktorů extáze a konečně pak pro kultivování faktorů osvícení. Tento postup jsi nedávno vysvětloval tvým německým žákům. Nyní se tě ale, Bhante, chci v tomto kontextu zeptat některé technické otázky.
- AT:** To budeme potřebovat dost času, abychom se tím zabývali pořádně a přiměřeně. Proto bych nyní doporučil, drahá respektovaná *Áyusamaní* Vajiro, abychom udělali přestávku. Hm. Pak se můžeme podívat na kanonické texty, které se vztahují k tématu. Já bych doporučil *Indriya-Samyuttu* v *Sutta-Pitace*, dále *Indriya-Vibhangu* a *Patthána-Paccayaniddessu* z *Abhidhamma-Pitaky* a taky *Samyoga-Suttu* ze *Sattaka-Nipáty*, jakožto i *sutty Ekaka-Nipáta-Rūpádivaggy* z *Anguttara-Nikáyi*. Ty už jsi studovala všechny tyto texty, ctihodná Vajiro. Tak prosím, ještě jednou se na ně podívej a připrav si seznam otázek, které se chceš zeptat.
- SV:** Výborně, Bhante. Děkuji ti za vysvětlení, které jsi mi dal, a pokračujme v tomto rozhovoru někdy příště.

**Pokračování Interview “Regulace Tréninku *Áyusamanů* a Ženská Meditační Extáze”
Áyukusala Thery (AT) se ptají *Áyusamaní* Vajirá (SV) a *Áyusamaní* Sudhammá (SS)
ve švýcarském *Áyuráma*, ve dnech 17. a 22. ledna 2009**

- SV:** Ctihodný pane, během předchozích dnů jsme pracovali na interview o regulaci denní praxe *Áyusamana*. V *Áyukusala* tréninku je zahrnuta celá Buddhova osmičlenná ušlechtilá stezka, to je trénink *síla-samádhi-paññá*, jednání-prožívání-vědění. Jak se podílejí ty dvě řídicí schopnosti ženskosti *itthi-indriya* a mužskosti *purisa-indriya* v těchto třech oblastech tréninku? Jaké postupy jsou užívány pro jejich vyvažování a jak se dají kultivovat?
- AT:** Ctihodná Vajiro, ty dvě řídicí schopnosti ženskosti a mužskosti usměrňují jednání mužů a žen. Jsou to podmínky *indriya-paccaya* pro další fenomény. Obě tyto schopnosti jsou přítomny v různém stupni v každé osobě, ať mužské nebo ženské; vyskytují se v jednání, v prožívání a u instruovaných osob i v jejich vědění. Pokud se týče pokroku v tréninku, není na těchto dvou řídicích schopnostech nic zvláštního; to znamená, tak dlouho, dokavad nejsou nějak poškozeny nebo zmrzačeny. Mohutní ve zdravém rozvoji osobní integrity, jinými slovy jsou vyvažovány a harmonizovány, když se někdo stává plně fungující osobou *sappurisa*. Toto bylo opakovaně tematizováno v našich diskuzích v *Áyuráma*; to bylo též důvodem, proč jsme mluvili v souvislosti tréninku *Áyusamaní* o tom, jak je důležité stát se zdravou suverénní ženou, která je kompetentní též v jejím sociálním prostředí.
- SV:** To je taky kulturně vázaná záležitost. To jsme diskutovali také s naší srílanskou *Áyusamaní* Charminí, která ve svém denním životě zvládá dva typy sociálního prostředí. Žije v tradičně buddhistické zemi, kde pracuje na Francouzské ambasádě a jako úřednice zodpovědná za kulturní záležitosti musí jednat obzvláště s Evropany a s westernizovanými Srílankánci. Musí být velmi všímavá, aby si udržela své sebepojetí jako *Áyusamaní* i když se zabývá světskými záležitostmi v těchto dvou světech...
- AT:** Ano, ona je výjimečná osobnost. A to všechno navíc k jejímu tréninku *Áyusamaní*. Ale já si nemyslím, že by na tom byla lépe, kdyby žila v klášteře jako ordinovaná *bhikkhuní*, a to navzdory tomu, že život mnišek na Srí Lance je lepší než v jiných buddhistických zemích, protože je tu blíž tomu, co učil Buddha. Avšak představa toho, jaká má mniška být, je vázaná na mnoho všeobecných nedorozumění. Většina lidí si myslí, že buddhistická mniška by byla něco jako méněcenná kopie mnichů. My jsme se to snažili překonat pomocí speciálních regulací v *Áyukusala* tréninku pro *samaní*. Dokonce než jsi ty dostala vyšší ordinaci jako *bhikkhuní*, ctihodná Vajiro, tak jsi prošla striktním monastickým tréninkem, který byl technicky tak náročný jako trénink mnichů *Áyukusala*. Na základě toho se ti dostávalo hodně respektu a uznání od každého na Srí Lance. Jsme si vědomi toho, že ženy v tradičně buddhistické kultuře Srí Lanky mají jinou a vyšší sebeúctu, než emancipované ženy na západě. A my jsme podle toho modelovali sociální aspekty tréninku *Áyusamaní*. Obzvláště jsme mluvili o takzvaných specificky ženských kvalitách být citlivá a podporující; to je přímo spojeno s aspekty ženskosti zahrnutými v *itthi-indriya*. Takto pojatá ženskost se stala novým tématem západní psychologie; tady bychom mohli doufat, že dostaneme vývojovou pomoc z buddhistických zemí. Protože pro ženy v buddhistických zemích toto bylo vždy samozřejmostí a evidentní pravdou. Ale na neštěstí to dnes ztrácejí. Doufejme, že budoucí *Áyusamaní* si to vezmou jako součást svého tréninkového záměru.
- SV:** Ale vraťme se, Bhante, k té jiné části mojí původní otázky jak souvisejí tyto řídicí schopnosti s různými oblastmi buddhistického tréninku. Minulý týden jsme diskutovali účel *Áyusamana* tréninku v Sabbaloka Vihára v Německu, *Áyusamaní* Sudhammá tam chtěla vědět, co Buddha učil o kultivování ženských a mužských energií. Opakovaně mluví o energiích, o nichž zřejmě ví, jak s nimi prakticky pracovat. Tak jsem ji pozvala k účasti na dnešním interview a rozhodly jsme se požádat tě, Bhante, o další vysvětlení tohoto aspektu energií.

- AT:** Ano, to je v pořádku, ctihodné dámy. První a nejdůležitější věcí je, že nesmíme zapomenout, proč Buddha učí pochopení *sampajañña* všech řídicích schopností. Takže se musíme nejprve ptát, jaký je účel všímavého zaznamenávání *sati-sampajañña* těch řídicích schopností v rámci tréninku Dhammy. Jo. Toto je jistě velké téma, ale já jsem rád, že jsme ho tady přinejmenším pojmenovali. Doufejme, že se budeme vracet k jeho různým aspektům. Nyní ale pamatujme na to, že Buddhův účel všímavého zaznamenávání řídicích schopností je moudré uchopení jejich výskytu. Moudré uchopení *yoniso manasikára* se dělá prostřednictvím paradigmát Abhidhammy a proto se je musíme naučit a být schopni s nimi pracovat. *Indriyáni* jsou fenomény, které fungují jako podmínky, jako *indriya-paccaya*, které ovládají následné vznikání dalších fenoménů. Nejsou jedinými příčinami toho, co se stane, ale ovlivňují a dokonce řídí prožívání a jednání. Buddha učí cestu, jak prozkoumat fungování mysli a jak tu mysl osvobodit. Prozkoumat řídicí schopnosti je vlastně toho částí.
- SS:** Ctihodný pane, mluvili jsme nejenom o ženskosti a mužskosti, ale taky o ostatních řídicích schopnostech, které Buddha učí jakožto náležející do několika skupin. Mne obzvláště zajímá vědět, které schopnosti řídí naše prožívání různých energií v různých citech. Když jsem se dívala na položku „energie“ v *Buddhist Dictionary*, tak jsem našla odkaz na položku „*virīya*“, která je vysvětlena jako „mužnost nebo hrdinství“ a jako taková „identická s pravým úsilím ušlechtilé osmičlenné stezky“. To znamená něco jako osobní kvalita někoho energetického a nadšeného. Ale to není to, co já považuji za prožívání rozličných energií v citech. Prosím, vysvětli, které řídicí schopnosti usměřňují energie v různých citech a jak lze kultivovat jejich harmonizaci.
- AT:** Ctihodná Sudhammo, správně rozlišuješ mezi tím ne tak správným užíváním slova „energie“ pro označení osobních vlastností a o něco správnějším užitím k zachycení energetických procesů v proudu citění. V každém prožívání jsou minimálně dva aspekty, totiž kognitivní a energetický. Kognitivní aspekt je podmíněn předmětem vědomí, to znamená *árammana-paccaya*, jakož i podmínkou cíle intencionality, to je *adhipati-paccaya*. Toto platí pro každé prožívání, které může být navíc rozlišováno podle dalších podmínek jako například motivační kořeny *hetu-paccaya* nebo druh potravy *ahāra-paccaya*, kterou krmíme naší mysl. Jak víš, existuje dvacetčtyři podmínek, které recitujeme v každodenní *Áyukusala-Púje*. Avšak ty se obzvláště zajímáš o řídicí schopnosti, které usměřňují energie v různých citech. Takže mi nejprve řekni, drahá Sudhammo, k jakému prožívání se vztahuješ, když mluvíš o citění.
- SS:** Nuže, v analytických postupech meditace *vipassaná* bereme citění jako jeden ze čtyř podkladů všímavosti. V tom nejzákladnějším stádiu *vipassany* rozlišujeme jenom mezi příjemným a nepříjemným citěním. Avšak já chápu jako citění jakékoliv prožívání, které má speciální citovou kvalitu, to znamená, že ho nemůžeme jednoduše odložit jako buď příjemné, nebo nepříjemné. Jsou takové city, které nás vitalizují, a takové, které nás unavují. V některých citech můžeme vnímat vibrace energie a ta energie může být usměřňována a užívána pro účely naší volby. Jako příklad chci zmínit citění prožívané, když záříme *mettá* buď směrovaně nebo neomezeně, nebo *mettá* zaměřeně pro léčebné účely. Ve všech těchto případech prožívám citění jak mentální příjemnosti *somanassa-sukha*, tak tělesné příjemnosti *kāyika-sukha*. Navíc možnost ovlivnit ostatní bytosti je tu také zahrnuta. Připomeňme si jen, jak Buddha pomocí *mettá* zkroutil rozzuřeného slona, podobně můžeme pomoci nějaké osobě rozveselit se tím, že vyzařujeme *mettá*. To chápu jako meditativní práci s energiemi. Já si myslím, že řídicí schopnosti *indriyáni* usměřňují energie v těchto různých citech. Někdy říkám, že ti posílám dobré energie a skutečně míním to, co říkám. Když praktikuji tyto různé způsoby zacházení s energiemi *mettá* a tak dále, tak to dělám jen intuitivně. Nicméně si myslím, že tato praxe může být vysvětlena a dále vylepšena pomocí Abhidhammy. Můžeš vysvětlit, jak to funguje a jak to můžeme učit ostatním.

- AT:** Mluvíš velmi jasně, ctihodná Sudhammo, velmi jasně a velmi stručně o fenoménech, které vyžadují hlubokou analýzu a vůbec není jednoduché je vysvětlit. Vysvětlení těchto fenoménů může být pochopeno jenom těmi osobami, které jsou dobře pokročilé ve *vipassaná* meditaci a také studovaly Abhidhammu systematickým způsobem. Jak jsi správně zmínila, ve *vipassaná* meditaci bereme cítění jako jeden ze čtyř podkladů všímavosti a v základních stádiích *vipassany* rozlišujeme jenom mezi příjemným a nepříjemným cítěním. Při pokroku ve *vipassaně* rozlišujeme méně a méně až na konec se rozlišuje jenom mezi vším, co patří ke světu, a tím, co je mimo světskou realitu, totiž co je nejvyšší svoboda *nibbány*. Takže krok za krokem odkládáme i všechny ty zajímavé záležitosti energií.
- SS:** Dobře, Bhante, ale také Buddha sám a pravděpodobně mnoho z jeho plně osvícených žáků pracovali s cítěním a energiemi. Když někdo ještě není osvícený, je tu nějaké nebezpečí v této práci s energiemi?
- AT:** Osvícená osoba vyčistila svou mysl prostřednictvím *vipassany* a je svobodná od dvou nebezpečí, totiž osvobozená od nebezpečí, že se zamotá do experimentování s city a energiemi namísto práce na pokroku osvobození od utrpení a také je svobodná od nebezpečí, že by třeba začala používat své dovednosti pro neblahodárné cíle. Avšak, kdo pracuje s energiemi opatrně a diskutuje tuto práci s kompetentním učitelem, tak se nemusí obávat zmíněných nebezpečí. Můžeš pracovat s energiemi na různých úrovních komplexity. Kdokoliv se může snažit rozvíjet energie spojené s *mettá* a také kdokoliv to může učit dalším osobám. Je zde nutno udělat jenom několik opatření, která jsem stručně popsal v kapitole *Strategie sympatie* mé knihy *Umění žít šťastně*. Experimentování s city a energiemi může být zajímavou zábavou a může přinést také nějaké užitečné výsledky, jako je tomu třeba v tvém případě. Děláš objevy užitečné pro lepší pochopení toho, jak funguje mysl a výsledky tvého experimentování také pomůžou vytvářet lepší podmínky pro pokrok ke konečnému osvobození.
- SS:** Ano, Bhante, o to se snažím. Ačkoliv se mi líbí taky léčitelské užití energií a jejich kultivování jako láska v *mettá* a *muditá*. Na základě tohoto experimentování jsem vytvořila svůj vlastní systém pojmů pro uchopení zahrnutých fenoménů. Většina těchto pojmů je spojena s postupy práce s energiemi. Jistě že užívám pojmový rámec pěti meditačních dovedností *pañca-vasiyo*, který je velmi důležitý v tradici Áyukusala a byl dobře vysvětlen ve tvých přednesech Dhammy. Shledávám také užitečným to, co je popsáno ve tvé knize jako paradigmata „magické dráhy moci“, *iddhi-páda*, především postupy síly záměru, *chanda*, které ukazují, jak intenzifikovat a usměrňovat energie. Ale to není přesně to, jak já pracuju s energiemi. Proto používám také nějaké pojmy, které možná nejsou zcela slučitelné s paradigmaty Abhidhammy. Já rozlišuju tři typy energetických polí: první je všeobecná energie jisté situace, která může být smutná, depresivní, nenávistná, anebo naopak radostná a láskyplná; zadruhé rozlišuju usměrněný a koncentrovaný proud energie, který se může měnit podobně jako ten všeobecný, ale má definitivní směr a může být prožíván odstupňovaně v gradientech slábnoucích s distancí od zdrojové osoby; zatřetí je to lokalizovaný proud energie prožívaný například v tělesném kontaktu během léčivých dotyků nebo při líbání a hlazení třeba čela dítěte, nebo při něžném držení rukou nebo při milování a tak dále.
- SV:** Co se děje, Bhante, při intenzifikování těchto energií během pohlavního styku? Buddha rozlišuje mezi štěstím vázaným na sexuální prožitky, *sámisa-píti*, které je charakterizováno jako spojené s masem, a štěstím spirituálním, *nirámisa-píti*, což znamená štěstí bez masa. V indických jazycích příbuzných Páli a Sanskrtu, je slovo *píti* nebo *príti* užíváno pro označení orgasmu. Někdy jsi srovnával tyto dvě formy *píti* a přitom zdůraznil, že spirituální extáze *píti-jhánanga* se ve vyšších stádiích *jhány* stále více zjemňuje. Buddha mluvil o své vzpomínce na extatickou zkušenost, když seděl jako malé dítě pod růžovým stromem. To musel být prožitek smyslné *píti*. Jak moc se podobají ty energetické změny u obou forem *píti*?

- AT:** Všechny typy energií, které byly doposud zmíněny, se vyskytují ve světě smyslů *káma-loka*, v němž je polarita ženské řídicí schopnosti *itthi-indriya* a mužské řídicí schopnosti *purisa-indriya* základní silou. Buddha říká v prvních suttách Knihy jedniček *Anguttara-Nikáyi*, že je to vůbec ta nejsilnější motivační síla. Buddha učí, jak se osvobodit od omezující síly této polarity prostřednictvím všímavosti těla *káyagatá-sati*, což je hlavním tématem posledních sutt Knihy jedniček *Anguttara-Nikáyi*. V Áyukusala tréninku ke zvládnutí tohoto používáme zvláště instrukce z *Rathopama-Suttý*. To platí pro práci se všemi typy energetických polí, které jsi zmínila. Ústředním bodem té instrukce je zůstat u přímo prožívaného jevu a nezamotat se do představ a asociací. Tato instrukce platí pro všechny situace a pro všechny, kteří se trénují, přičemž nezáleží na tom, zda praktikují podle pravidel *Pátimokkhy* jako *bhikkhu* a *bhikkhuní*, nebo jestli praktikují meditaci v běžném životě jako *kámabhogí*. Všechny lidské bytosti, bez ohledu na to, jaký mají pokrok na cestě Dhammy, všechny bytosti jsou znova a znova účastny v různých energetických polích, o kterých jsi hovořila. Není důvodu nepřijmout výskyt různých energií a jejich všímavé uchopování. Náš Áyukusala trénink je založen na základních Buddhových instrukcích pro etiku *síla*, meditaci *samádhi* a rozvoj moudrosti *paññá*. Ty platí v každodenních rutinách, v meditaci, právě tak jako ve všem experimentování.
- SS:** Dobře, Bhante, plně toto přijímám a mám na paměti Buddhovy základní instrukce. Přesto bych chtěla položit otázku týkající se mého experimentování, které jsem popsala. Existují, Bhante, nějaká konkrétní paradigmatá Abhidhammy, která bych mohla použít při práci s těmito fenomény různých typů energií?
- AT:** To, o čem jsi v této souvislosti hovořila, ctihodná Sudhammo, to vše jsi velmi hezky popsala v běžném jazyce. Nejdůležitější však je, že ti to dobře funguje při tvé praktické denní činnosti. Relevantní paradigmatá Abhidhammy používají technické pojmy mikro-analýzy, které jsou dokonce i pro zkušené experty Abhidhammy velmi obtížné. Tam jsou užívána paradigmatá procesů vědomí *citta-víthi*, které jsou řízeny ovlivňováním *javana* ze sekundárního *bhavanga-citta-víthi*. Základní pojmy těchto paradigmat vysvětluje psychologický komentář k mému německému překladu Abhidhamma knihy *Rūpa-Arūpa-Vibhāga*, která má titul „*Abhidhamma im Überblick*“; a v tom je to hlavně ten diagram Bhavanga na straně 102. Toto je velmi důležité a dost obtížné k pochopení. Přesto nám ale Buddha dal také pojmové nástroje pro makroanalýzu, ke které patří právě paradigmatá řídicích schopností *indriyáni*. I když jen velmi zhruba užijeme paradigmatá *indriya-paccaya*, aniž bychom přitom brali v úvahu ty ostatní *paccaya* podmínky, které eventuálně ovlivňují proud vědomí, i tak už získáme přehled, čímž nám do jisté míry bude možno usměrňovat ty procesy. Ale pořád ještě nemůžeme usměrňovat procesy v jednotlivostech. Také ještě nedokážeme uskutečnit magické síly *siddhi*, jež jsou popsány v textech Páli kánonu. Nicméně se nám ale otevrou možnosti vidět, co se v mysli děje. Vidíme například, co řídicí schopnost duševního pocitu štěstí *somanassa-indriya* způsobí, jak schopnost vitality *jívita-indriya* energetizuje tyto procesy, kam jsou směřovány a tak dále. Pak můžeme dělat i důležitá rozhodnutí, která nám do značné míry umožní ovládat energie, o kterých byla dosud řeč.
- SV:** V *Indriya-Samyuttě* mluví Buddha o sdružení řídicích schopností do několika skupin. Jako první skupina tam je uvedena skupina pěti řídicích schopností myslí *mano-indriya*, jmenovitě *sati* všímavost, *saddhá* důvěra, *viríya* úsilí, *samádhi* soustředění a *paññá* moudrost. Toto jsou řídicí schopnosti, které hrají nejdůležitější roli v Áyukusala meditačním tréninku, jejichž kultivování a vyvažování je hlavním úkolem prvních dnů každého Áyukusala intenzivního meditačního zásedu. Je zajímavé, že v *Indriya-Samyuttě* již jako druhá skupina řídicích schopností jsou vypočítány: zaprvé řídicí schopnost ženskosti *itthi-indriya*, zadruhé řídicí schopnost mužskosti *purisa-indriya* a zatřetí řídicí schopnost vitality *jívita-indriya*. A teprve potom jsou pojednány ostatní řídicí schopnosti.

- AT:** Ctihodné dámy, tady vidíte, že ta skupina řídicích schopností, ke které patří ženskost *itthi-indriya* je zřejmě důležitá. Buddha ale nikdy nemluvil o ženskosti, aniž by zároveň uvedl mužnost. Dokonce když se zabýval tématem ideální partnerky nebo manželky v *Bhariyá-Suttě* v *Anguttara-Nikáyi*, tak tam zmiňuje mužnost. Nelze rozumět všem aspektům ženskosti *itthi-indriya* bez vztahu k mužnosti *purisa-indriya*. Tato vzájemnost je podrobně pojednána v *Samyoga-Suttě* v *Anguttara-Nikáyi*, kde ale je také ukázán toho účel, tím je transcendovat spojení *samyoga* těchto dvou.
- SV:** Bhante, pečlivě jsem studovala *Samyoga-Suttu* a přitom mě napadly dvě myšlenky. Zaprvé je nutno připustit, že jakýkoliv překlad a vysvětlení této *sutty* bude kulturně vázáno. Měla jsem přitom na mysli naši srílanskou Áyusamaní Charminí, kterou považuju za velmi femininní osobu v nejlepším slova smyslu, ale nemyslím si, že by dobře zapadala do konceptu ženskosti, který dneska převládá na Srí Lance, přesto věřím, že je schopna pokroku v Áyukusala tréninku transcendovat omezení tradičně chápaného pojetí sexu. Otázka kulturní vázanosti představ ženskosti a mužnosti by jistě zasluhovaly další interview. Nyní tě chci požádat alespoň o krátká vysvětlení ohledně těchto dvou myšlenek, jež považuju za důležité v osobní praxi. Zřejmě všechny řídicí schopnosti jsou ve skutečnosti přítomny v každé osobě. Co se s nimi dá dělat při pokroku v Áyukusala tréninku? Které regulace Áyukusala tréninku byly ustaveny obzvláště s ohledem na rozdíly v pohlaví? Co má být uděláno pro harmonizování ženskosti a mužnosti ve vlastní mysli? A konkrétně jak má žena podle Buddha kultivovat svou ženskost *itthi-indriya*?
- SS:** Já mám také, Bhante, ještě další otázku ohledně řídicí schopnosti ženskosti. Když pracuju s energiemi, které řídí změny toku citů, jasně vidím rozdíly mezi ženskými a mužskými energiemi dokonce i v mém vlastním proudu citění. Jaké jsou různé výhody a požitky ženských a mužských energií, jak se dají použít tyto uspokojivým způsobem při kultivování faktorů extáze *jhánanga* a při kultivování faktorů osvícení *bojjhanga*?
- AT:** Ctihodné dámy, vaše otázky směřují k velmi důležitým tématům. Dokážu je teď jen zaznamenat a pojmenovat tak, abych si je zapamatoval. Obě dvě jste mladé, silné ženy plné energie, a vidím, že byste rády pokračovaly s naším interview. Smím vás požádat o laskavost vůči vašemu učiteli, který je kvůli své obvyklé důkladnosti o něco pomalejší při odpovídání otázek týkajících se Dhammy, a který je nyní ještě pomalejší pro svůj pokročilý věk?
- SS:** Ano, Bhante, zaznamenejme tedy ty otázky, na které bychom rády měly tvé odpovědi. Možná se k nim dostaneme někdy později.
- SV:** Ano, Bhante, domluvme se tedy na pokračování v interview někdy příště. Nyní nám dej, prosím tě, třeba jen jednou větou shrnutí toho, co považuješ za nejdůležitější s ohledem na naše témata.
- AT:** Nejdůležitější je v Áyukusala tréninku kultivace všímavosti *sati*, které je věnováno hodně úsilí od samého začátku. Když používáme všímavost v její funkci řídicí schopnosti, tak je spojena jakožto *sati-sampajañña* s moudrým uchopením, aby zaznamenávala výskyt všech dalších jevů a sloužila k jejich vyvažování. Tomu je tak proto, aby z naší mysli byl dokonalý vehikl na cestě k osvobození.

Závěrečná diskuze po interview
“Regulace Tréninku Áyusamanů a Ženská Meditační Extáze“
ve švýcarském Áyuráma v lednu a únoru 2009

*

Zatím co první část interview byla zaznamenána v angličtině pro dobro všech Áyusamanů a Áyusamaní, kteří rozumějí tomuto jazyku, byla pak velmi živá závěrečná diskuse spontánně vedena v němčině, v jazyce světa sdíleného v denním životě osob, které se interview zúčastnily.

Vzdali jsme se nápadu přeložit i tuto naši diskuzi do angličtiny brzy po té, co jsme tak zkusili učinit u prvních pár vět jejího záznamu. Nakonec jsme upustili i od nápadu rozhovor dále zaznamenávat. Hodnotné výsledky rozhovoru nemohou být zapomenuty osobami, které se interview zúčastnily. Tyto osoby hovořily velmi osobně o své zkušenosti během Áyukusala tréninku a necenzurovaly žádná ze svých sdělení, ani ta zcela intimní, která byla spuštěna otázkami formulovanými během poslední zaznamenané části interview.

Jsme otevřeni pro otázky těch, kteří četli toto interview a mají vážný zájem o trénink v tradici Áyukusala a zejména též o téma „Využití ženské energie pro extázi a osvícení“.

Takže navrhuje:

Napište své otázky a pošlete je učitelům Áyukusala na následující adresy

Áyukusala Thera, e-mail : ayukusala@gmx.ch

Samaní Vajirá, e-mail : ayuvaju@gmail.com

Samaní Sudhammá, e-mail : ayusudhamma@gmx.net

Buddhovi stoupenci, kteří jsou sdruženi v Evropské Sangze Áyukusala (ESA; anglicky Ayukusala Central European Sangha, ACES), pojmají Dhammu jako dovedné zvládnání (*kusala*) života (*áyu*). Buddhova ušlechtilá osmičlenná stezka zajišťuje kultivaci charakteru a jednání v každodenních situacích (*síla-sikkhá*), meditační trénink (*samádhi-sikkhá*) a rozvoj moudrosti (*pañña-sikkhá*). Toto je použitelné jak pro laický, tak pro mnišský řád (*sangha*). ESA se nepodřizují žádné z národních sekcí (*nikáya*) soudobého buddhismu. ESA se řídí původní naukou Buddha-Dhamma, která je zaznamenaná v Páli kánonu a udržovaná v živé praxi nepřerušenu tradicí Theravády.

web: www.ayukusala.org www.volny.cz/ayukusala www.ayurama.eu

Kdo je Sangha ?

Pāli slovo *Sangha* označuje – svým původním významem – shromáždění Buddhových stoupenců, dělené na *Bhikkhusangha* (A I, 56 ff, D I.1 ff) a *Bhikkhunīsangha* (S 5, 360 ff), tedy sbor mnichů a sbor mnišek. Vůdce shromáždění se nazývá *Sangha-Thera* nebo *Sanghin* (D I. 47, 116 ff); v ESA (Evropská Sangha Ayukusala) je to Āyukusala-Thera, který si ovšem ponechává též své osobní jméno. V dobách našeho historického Buddha byl vůdcem celé Sanghy sám Buddha, jenž byl znám pod svým osobním jménem Samana Gotama.

Buddha Gotama vysvětluje, že má několik různých druhů stoupenců (*sāvaka*):

1. Mnichy různého stupně seniority (*therā bhikkhū, majjhimā bhikkhū, navā bhikkhū*),
 2. Mnišky různé seniority (*bhikkhunī*),
 3. Laiky (*upāsakā*), kteří se oddávají smyslnosti (*kāma-bhogī*), anebo se jí vzdávají,
 4. Laičky (*upāsikā*), jež se oddávají smyslnosti, anebo se jí vzdávají.
- A tito všichni prosperují ve spirituálním životě (*brahmacariyam iddhañceva phītam*).

Santi kho pana me, Cunda, etarahi therā bhikkhū sāvakā honti viyattā vinīta visārada ... pe ... majjhimā bhikkhū sāvakā ... navā bhikkhū sāvakā ... therā bhikkhuniyo sāvikā ... majjhimā bhikkhuniyo sāvikā ... navā bhikkhuniyo sāvikā ... upāsakā sāvakā gihī odātavasanā brahmacārino ... upāsakā sāvakā gihī odātavasanā kāmabhogino ... upāsikā sāvikā gihiniyo odātavasanā brahmacāriniyo ... upāsikā sāvikā gihiniyo odātavasanā kāmabhoginiyo ... Etarahi kho pana me, Cunda, brahmacariyam iddhañceva phītañca vitthārikaṃ bāhujaññaṃ puthubhūtaṃ yāva devamanussehi suppakāsitaṃ. (Pasādika-Sutta, D III. 6, 124f)

V tradici Āyukusala se dle Pāli-Kánonu používají následující definice:

Upāsaka, Upāsikā

Osoba, která není ordinovaná, ale přijímá na den tréninku (*uposatha*) pět etických rozhodnutí (*pañca sīla sikkhā-pada*) se tak stává upāsakou nebo upāsikou, tedy laickým členem Sanghy

Samana, Samanī

Kdo po rituálním ordinování denně bez přerušení pokračuje v tréninku (*sikkhā*) Buddha-Dhammy – jedno zda jako mnich či laik – je považován jako Samana (mužský) nebo Samanī (ženská) duchovní. I praktici jiných systémů (brahman, hindu, jain apod.) někdy používají označení Samana v pāli nebo Sramana v sanskritu. Náš Buddha byl též Samana.

Sāmanera, Sāmanerī

Kdokoliv se po rituálním ordinování trénuje v mnišském životě (*bhikkhu-ājīva*) dle Bhikkhu-Pātimokkha, není však ještě schopen zcela dodržovat všechna pravidla Pātimokkhy, pročež tedy praktikuje dle deseti etických rozhodnutí (*dasa sīla sikkhā-pada*), která zahrnují nepoužívání peněz, zdržování se jídla po poledni a další omezení, je Sāmanera nebo Sāmanerī.

Bhikkhu, Bhikkhunī

Kdo v přísném mnišském tréninku (*bhikkhu-sikkhā*) podle Pātimokkhy dodržuje po vyšším ordinování 227 pravidel mnicha nebo 311 pravidel mnišky, je Bhikkhu nebo Bhikkhunī. Původní význam tohoto označení je „sběratel almužen“; překlad evropskými pojmy „mnich“ či „kněz“ je v mnoha směrech zavádějící.

V naší době se po Evropě i jinde pohybuje mnoho „buddhistických mnichů“, kteří se označují jako Ačán, Ašin, Bhante, atp. Tito lidé však nedodržují ani deset etických rozhodnutí (*dasa sīla sikkhā-pada*) Sāmanery, vůbec nemluvě o pravidlech Bhikkhu-Pātimokkha.

Thera, Therī

Slovo *Thera* znamená starší, senior, moudrý (A I, 67 f, Samacittavaggo) a je uctivým označením pro Samana (nebo Samanī), vyznačující se senioritou, velkými zásluhami, či vysokou prestiží. Dále vystupňovaná úctyhodnost je pak vyjádřována slovem Maháthera.