

Rozhovor Dhammy o „krocení démonů“

spolu vedou

Áyusamaní Sudhammá a Áyusamaní Vajirá

(Výňatky z interview „Jak žijí a učí áyusamaní?“— Swiss Āyurāma, prosinec 2009)

SU: Sestro Vajiro, od několika samanů tradice Áyukusala slyším, že jsi znamenitá učitelka Dhammy.

Jsi také vědecky vzdělaná znalkyně Páli, která překládá kanonické texty. ...

[...] Plný text tohoto interview je dostupný jen v němčině.

Po různých tématech výuky Dhammy následuje poslední část interview týkající se abhidhammického zvládnání zhoubných obsahů myslí prostřednictvím postupů takzvaného krocení démonů.

Zde následuje výňatek z této poslední části interview:

SU: Jako učitelka Dhammy jsi působila také v kursech meditace *dibba-vihára*, ve kterých jsi učila též postupy práce s démony a bohy. Kdy to bylo? A kde jsi získala kompetence v této pro mne aktuálně velmi zajímavé oblasti?

VA: Postupy *dibba-vihára* jsem poprvé učila jako mniška v Áyukusala Ásama na Srí Lance. K této mojí práci s jednotlivými elementy existují videozáznamy, které náš učitel používá pro výcvikové účely. V Evropě jsem o několik let později pod vedením mého učitele s jedním z jeho bývalých mnichů, ctihodným Atari, učila vůbec první jednotýdenní kurs *dibba-vihára*. Z tohoto kurzu, který se konal na podzim roku 2004, existuje přepis mého přednesu „*Krocení démonů a pěstění bohů*“. Ten je dostupný zatím jenom v češtině, chystám se jej však přeložit také do němčiny. Základní výcvik v zacházení s bohy a démony podle Dhammy jsem postupně během deseti let dostala od našeho učitele v meditačních kurzech Áyukusala, přičemž jsem se opakovaně zabývala i studiem relevantní literatury. Hned předem chci zdůraznit, že o tématech, na které se ptáš, nelze smysluplně hovořit bez vysvětlení abhidhammických paradigmat dovedností v prostředcích *upáya-kosalla* a bez praktických zkušeností v meditaci *dibba-vihára*.

SU: Takže Bhante tě trénoval už na Srí Lance v tom, jak instruovat meditaci *dibba-vihára*, a pak také na tom zmíněném kurzu v Evropě. Trénoval také ještě někoho jiného?

VA: Ano. Jak dávat instrukci postupů *dibba-vihára* probíral intensivně vlastně ještě jen se ctihodným Atari; nikdo jiný ho totiž do té doby o to nežádal. Ctihodný Atari prošel osobně jako bhikkhu velmi intensivním údobím práce s kasinou v lesním klášteře Tapovane na Srí Lance a záznamy z jeho vedení Bhantem byly pro mne pak studijním materiálem. Nejdůležitějším předpokladem pro instruování meditace *dibba-vihára* je vlastní praktická zkušenost instruktora. Je smutnou skutečností, že se občas setkáváme s takzvanými mistry meditace, kteří sami ale nemeditují, jen o tom čtou nebo píšou, nechci tu však uvádět žádná jejich jména.

SU: Ty praktikuješ meditaci elementů, démonů a bohů i nyní, když zde vedeš víceméně civilní život áyusamaní? Chceš prozradit, které postupy používáš? Které jsou pro tebe nejvýznamnější?

VA: Dnes a denně si vychutnávám s elementy vody a ohně krátká sezení *jhány*. Element vody byl pro mne už od počátku nejzajímavější. Nejsilnější vzpomínky mám na prožitky elementu vody během Áyukusala kurzu na pobřeží přehradního jezera Slapy někdy začátkem devadesátých let.

SU: Chceš mi říci více o souvislostech? Prováděla jsi už tenkrát meditaci na element vody? Jakou roli hráli pro tebe tehdy démoni?

VA: Ano. Zkusím nyní dodatečně ty souvislosti oněch silných prožitků rozložit a říci, jaká byla tehdy jejich souhra. Jednak tam byl přímý prožitek toho mysterium tremendum onoho zcela klidného mohutného množství vody, nad kterým jsem si sedala pro meditaci. V rámci tohoto Áyukusala kurzu jsme ještě nedostali instrukci pro meditaci elementů; bylo nám jen zmíněno, že Buddha učil také tuto meditaci a že se při tom pracuje též s personifikacemi démonů a bohů. Tak jako tak jsem měla už od dětství kvality vody spojeny s dobrými duchy a zlými démony. V českých pohádkách se často vyskytuje zlý démon jménem Vodník. Ještě než jsem chodila do školy, tak jsem se jednou topila a tatínek mi zachránil život. Tato nově oživená vzpomínka byla důležitá ve více ohledech. Jednak ve vztahu k dobré otcovské autoritě, která už není v tomto světě, jednak jako přímá zkušenost se zlým Vodníkem, kterému jsem ale unikla. Vodník drží v zajetí duše utonulých, které nalákal ke koupání na nebezpečných místech. Voda je ale také domovem dalších bytostí, z nichž některé jsou dobré. Skvělé místo mezi těmi dobrými mají mocný bůh Vodan a jeho překrásná žena Diva. Při vysvětlení meditace dobrotivosti mettá nám náš učitel přiblížil též slovanské bohy personifikující přírodní události jako hrom a blesk, východ slunce, požáry a povodně a další elementy. Měli jsme možnost prožitkově prozkoumávat tyto bytosti pomocí abhidhammické metody *yakha-nátaka*, kterou náš učitel zavedl v Evropě pod názvem satidrama. Tato metoda užívá postupy vyjádření (*acting-out*) a zvnitřnění (*acting-in*) pro konkretizaci malých i velkých démonů jako jsou například slovanští bohové Perun, Radihost, Svantovit a další. Ukázky satidramatu byly na Áyukusala kurzech často spojeny s humoristickými příběhy, ale též s vážnou konkretizací paradigmat Buddhova učení Dhammy. Pro mne byl tehdy zajímavý ochraňující bůh Vodan, kterého si dodnes ráda při rituálech *deva-píja* připomínám. Vodan je doma ve velkých jezerech a řekách a pod různými jmény jako Bodan, Boden, Bohdan, Odin a Wottan je známý též Keltům a Germánům. Menší lokální démony lze ochočit a angažovat ve službách Vodana a Divy. Tomu slouží rituály, které se užívají jako součásti satidramatu.

SU: Ano i u nás na břehu největšího evropského jezera Bodensee jsme měli možnost vyzkoušet si satidrama pod vedením ctihodného Áyukusala They v klášteře Weltkloster. Na závěr ranních meditací, které denně vedu ve Weltkloster, často účastníkům Vodanovu ochranu připomínám. Ctihodná Vajiro, zmínila jsi, že lze démony ochočit a krotit. Máš s tím osobní zkušenosti?

VA: Ano. V tomto našem rozhovoru jsem už zmínila zkušenost, kterou jsem v této oblasti měla během intenzivního meditačního zásedu pod vedením Dr. Rewatadhammy a Dr. Frýby. Tehdy mi doporučili vyzkoušet si konfrontaci s démony v rámci psychoterapie, což viděli jako sloučitelné. Pro pochopení meditační práce s démony mi bylo doporučeno důkladně prostudovat kanonické texty *Vitakka-Santhána-Sutta* a *Upáya-Kosalla-Vibhanga*. Na mé opakované dotazy ohledně praktického postupu mi Dr. Frýba vysvětlil, jaké kroky je nutno dělat pro konkretizování zpočátku nejasných prožitků démonického charakteru. Zdůraznil ale, že se to má dělat jedině pod vedením kompetentního mistra abhidhammy a v rámci chráněného prostoru *símá*, který je exemplárně zajištěn v klášterním prostředí. Jen tehdy lze bezpečně provádět krocení démonů technikou satidrama na jevišti v podpůrné skupině, anebo v meditaci na vnitřním jevišti mysli. To bylo vázáno na přísné podmínky mé pravidelné praxe Dhammy a studia Abhidhammy. Bylo mi však důrazně řečeno, že jen velmi pokročilí meditující mohou též sami praktikovat krocení démonů meditačně ve vnitřním prostoru mysli tak, jak je to popsáno v textech *Yuganaddha-Sutta*. Když jsem časem do jisté míry tyto podmínky splnila, tak jsem znovu našeho učitele požádala, aby mne naučil satidramatické kroky konkretizování démonů.

SU: A to jsi prostudovala všechny ty zmíněné texty, než jsi prakticky zkusila ty satidramatické kroky konkretizování démonů?

VA: Ne, ani jedno ani druhé. Prostudovala jsem jen ty texty, které byly už tehdy naším učitelem anglicky přeloženy v jeho knize *Umění žít šťastně*. Teprve o nějakých patnáct let později jsem pak sama přeložila z Páli text a komentář *Yuganaddha-Sutta* a publikovala tyto překlady v češtině. Prakticky jsem si zkusila jen některé základní satidramatické kroky konkretizování démonů v několika meditačních sezeních pod vedením Dr. Frýby. Celé satidrama ve všech aspektech jsem zažila teprve až jako mniška v Áyukusala Assama na Srí Lance. Teprve po

několika letech intenzivního mnišského tréninku mne ctihodný Áyukusala Thera postupně dával instrukce pro konkrétní satidramatické kroky, jež jsem skutečně použila pro zkrocení démonů, kteří se usadili v okolí našeho srilanského kláštera ve vsi Hokandara. Díky vyžadovanému pokroku v meditaci jsem pak směla zkusit provádět satidramatické kroky i na vnitřním jevišti mysli zvaném *čittákása*. Tímto pro tebe, ctihodná Sudhammo, stručně shrnuji vývoj svého tréninku, který probíhal v údobí více než deseti let. Ve svém dnešním životě používám jen zřídkakdy pro vlastní potřebu některé elementy postupu krocení démonů. Pro provádění celého satidramatu nemám k dispozici nutné podmínky a proto tuto metodu také nikoho neučím.

SU: Ctihodná Vajiro, kde je dnes možno získat trénink satidramatu? Znáš někoho, kdo by dokázal učít tuto metodu krocení démonů?

VA: Neznám v Evropě nikoho, kdo by měl ty kompetence a vybavení nutné pro výuku satidramatu. V německy mluvícím světě se stýkám s Beatrice Vogt Frýbovou a Kayem Burkhardtem, kteří dokážou podat vysvětlení satidramatu obecně a též speciálně postupů krocení démonů tak, jak se to naučili pod vedením Dr. Frýby. Protože však žádný z nich k tomu nemá potřebné vybavení skupiny a rekvizit, tak mi řekli, že se už léta nedostali k tomu, aby praktikovali satidrama. Když jsem se ptala na možnosti satidramatu v Česku, dozvěděla jsem se, že Dr. Frýba sice provedl nějaké výcvikové kurzy koncem devadesátých let, ale byly v nich jen stručné ukázky některých elementů satidramatu. Tyto výcvikové kurzy nebyly dále vedeny, protože žádný z případných zájemců o účast nesplnil k tomu nutné podmínky pokroku v meditaci a ve studiu Abhidhammy. Nakonec musel Dr. Frýba přiznat, že v Česku nikdo satidrama neumí, ačkoliv tam o této metodě někteří teoreticky psali. Nedávno jsem se dozvěděla, že nějakí nezodpovědní psychologové komerčně nabízejí jakési kurzy pod názvem „krocení démonů“, které ve svých obchodních reklamách dokonce dávají do nějaké souvislosti se satiterapií. Když jsem se svého času na satidrama ptala všech mně známých českých satiterapeutů a satiterapeutek, tak někteří říkali, že sice viděli satidrama prováděné Dr. Frýbou, avšak nikdo z nich nedokázal říci cokoliv o své vlastní praxi této metody.

SU: A můžeš mi ty, ctihodná Vajiro, říci něco konkrétního o své vlastní praxi satidramatu a krocení démonů dříve a za soudobých okolností?

VA: To by vyžadovalo dlouhé vyprávění. Krátce mohu říci o svých kompetencích to, že nyní znám dobře satidrama z několika skupinových sezení vedených naším učitelem a mám důkladně prostudovány abhidhammické podklady této metody. Pro své vlastní potřeby psychohygieny a každodenního zvládnání používám některé satidramatické chvaty krocení démonů, kterým se v Páli říká *akkhēyyá*. Tyto chvaty a jejich základní principy někdy zprostředkuji i osobám, které se pod mým vedením učí praxi Dhammy.

SU: Které jsou ty základní principy a kroky krocení démonů? Práce s démony není přece tím jediným užitím satidramatu. Řekni prosím něco o tom, jaká jsou další možná užití. Co je nutné pro jeho užití za účelem krocení démonů? A proč je tak obtížné naučit se satidrama, že to vlastně v Evropě nikdo neumí?

VA: Démonům musí být nejprve vůbec dovoleno, aby existovali ve sdíleném psychotopu osob, které spolupracují v rámci satidramatické skupiny. K tomu je nutné vytvořit satidramatické pracoviště. To je ten hlavní princip, který zakladatel satiterapie jasně definoval v několika textech. Satidrama je velmi komplexní nástroj pro zpracování problematiky sdílené více protagonisty. Principy satidramatu rozpracoval Dr. Frýba na základě metody kosmosdrama spolu se Zerkou Morenovou. Kosmosdrama potvrzuje hranice a přechody mezi jednotlivými oblastmi existence; tím jsou vyjednány interakce mezi skupinami protagonistů, mezi ženami a muži, mezi démony a lidmi, mezi bohy a jejich pomocníky a tak podobně. Teprve když jsou splněny tyto předpoklady pro interakce, tak je možno s dobře připravenými účastníky začít konkretizovat démony v jejich způsobech chování a v jejich vytváření nálad. V tom se pak rozvíjejí základní postupy amplifikace a personifikace. Toto vše jsou vlastně přípravné postupy. Nepřipraveně však nelze provádět žádné skutečné satidrama. Když je ve sdíleném psychotopu protagonistů jasně určeno

obsazení jednotlivými démony, tak lze začít s nimi vyjednávat a vymezovat hranice jejich působení. Démony lze pak pozvolna převychovávat a dokonce i trénovat ve spolupráci. To může být ten závěrečný poslední krok vlastního krocení démonů, po kterém následuje reflektování a uplatňování ve zvládnání každodenního života.

SU: Jaké jsou možnosti uplatňování ve zvládnání každodenního života? Co vše je k tomu zapotřebí? Musí být v psychoterapii ten, kdo chce uplatňovat výsledky krocení démonů?

VA: Kdo chce dosáhnout užitečných výsledků krocení démonů a tyto uplatňovat v každodenním životě, nemusí být v psychoterapii, musí mít však možnost sdílení s podpůrnou skupinou a s kompetentním mistrem Dhammy. Tyto podmínky vedení mistrem Dhammy a sdílení s podpůrnou skupinou jsou v tradici Áyukusala podrobně vysvětleny v několika textech dostupných v centru Áyuráma nejen v češtině. Jak sama víš, ctihodná Sudhammo, máme několik německy vedených lokálních podpůrných skupin hlavně v oblasti Bodamského jezera, nedávno jsi byla v kontaktu s českými podpůrnými skupinami tradice Áyukusala v Brně, Olomouci, Ústí nad Labem a hlavně též se skupinou, kterou vede Áyusamaní Jíva v Praze.

kontakt na autorky rozhovoru:

ayusudhamma@gmx.net

vajira@ayukusala.org

Glosář na webových stránkách < <http://www.ayurama.eu> > obsahuje následující stručné vysvětlení některých pojmů, které jsou v našem rozhovoru o krocení démonů užity.

„SATIDRAMA“

je překladem následujících buddhistických termínů užívaných v jazyce PÁLI:

yakha - nátaka = doslova "**démonů drama**"

sati-nátaka = doslova "**všímavé drama**"

yakha-damana = doslova "**démonů krocení**"

Sati je páli slovo označující všímavost nesenou procesy neselektivního pozorného uvědomování a zapamatování dějů jak uvnitř vlastní mysli, tak ve vnější skutečnosti. Drama je řecké slovo označující ději a jeho vyjádření jednáním. Satidrama je metoda tréninku, výzkumu a léčby mysli, která spojuje nezaujaté meditativní poznávání skutečnosti a konkrétní jednání pro účely zvládnání každodenního života.

Satidramatické postupy zvládnání se týkají jednak překonávání problémů, což vyžaduje dovednosti v zacházení se zhoubnými ději, (*apáya-kosalla*), jednak rozvíjení osobních potencialit a kompetencí, což vyžaduje dovednosti v kultivování blahodárných dějů (*áya-kosalla*). Tyto děje jsou zpracovány dramatizováním buď ve vnějším chráněném prostoru *síma*, anebo na vnitřním jevišti mysli *ákása*, které je vymezováno přechody během meditačního sezení.

pálita-símá = doslova "**chráněná oblast rituálu**" v klášterním prostředí

čítta-ákása = doslova "**chráněný prostor mysli**" vymezovaný místem a časem meditace.