

Komentář k textům Zdeňka Trávníčka a Lužný –Machálková:

Na základě četby a předchozích znalostí získaných v kurzu Buddhismu zkuste zformulovat odpovědi na otázku:

1. Jaké se v théravádové tradici využívají meditační techniky?
2. Domníváte se, že meditační praxe byla původně určena výhradně mnichům nebo ji Buddha doporučoval i laikům? Pravděpodobně si nejste odpovědí jistí, jak byste postupovali, pokud byste měli odpovědět, co možná nejlépe?
3. Jaký je hlavní rozdíl mezi meditační praxí v rámci théravádového buddhismu a v rámci tibetského buddhismu?
4. Jak se z člověka stane katolík a jak se z člověka stane buddhista? (Ano, jistě nesmírně prostoduchá otázka, ale právě na to se vás „lidé“ budou ptát ☺ .)
5. A bonus k zamyšlení – nemusíte psát (jen pokud chcete, budu ráda, neb tu otázku zrovna řeším ☺): hodně toho bylo napsáno o apostazi/odpadlictví u nových náboženských hnutí. Jak ale vlastně probíhá apostaze u katolíka nebo u théravádového buddhisty na Srí Lance a u théravádového buddhisty v Brně?

Úkol č. II.

Pozorně se seznamte se čtveřicí aktérských výpovědí o zkušenostech s meditací.

Čtvero aktérských výpovědí o zkušenostech s meditací – přesto, že jsou výpovědi anonymizované, tak ten „materiál“ nijak prosím nešířte ☺ , protože všechno patří do určitého kontextu.

Představte si, že jste etnografové v docela neznámém terénu, získali jste několik výpovědí (viz níže) a zkuste zformulovat kratší zamyšlení (první výzkumnou zprávu), která začíná slovy:

„Většina členů skupiny má intenzivní zkušenost s tzv. meditací. Z jejich výpovědí se můžeme domnívat, že....

Ideální postup (kódování – první krok analýzy...), inspirujte se:

Zdeněk Konopásek, "Co znamená interpretovat text?", [online], 02.10.2012, dostupné z: http://ivris.fss.muni.cz/download/skoleni/konopasek-co_znamená_interpretovat_text.pdf.

Výpověď č. 1.

„Janko mi řekl, že mu při meditaci občas tělem prochází jakási síla, která ho napíná, kroutí, škube jím. Musel kvůli tomu i zvlášť meditovat. ...Já jsem přibližně v polovině zásedu při jedné z meditací kráčení (čankamana) náhle prožil velmi intenzivně skutečnost takovou, jaká je. Mé „já“ zmizelo a všechno byl jeden celek, jeden jediný vesmír bez omezení. Já byl vesmírem, vesmír byl mnou, vlastně nic takového jako „já“ a vesmír neexistovalo, nebylo to důležité. Zíral jsem na lehce se ve větru pohybující větve smrků. Byl jsem vším a zároveň ničím. Dostavil se hluboký až extatický klid. Nebylo co řešit, všechno bylo takové, jaké to bylo. V duchu jsem se smál, přesvědčený, že to, co prožívám, nemůže být nic jiného než Nibbána. Vyrostl jsem, místo, na kterém jsem stál,

jsem viděl z výšky, postavičky ostatních meditujících jsem měl jako na dlani. Stržil jsem ruce do kapes a vyrazil za Mistrem. Ten se jen usmál a poslal mě zpátky medítovat. Takových vhledů, které nejsou Nibbánou, prý budu mít asi víc. Stav ušlechtilé povznesenosti, vyrovnanosti a klidu přetrvával ještě dva dny po zážitku.“

Výpověď č. 2

Ale jak jste se ptala, co by to mělo být pro laika nebo jak to nějak jednoduše vysvětlit, tak právě ta meditace samatha už je hrozně zajímavá v tom, jak se člověk dostane víc k sobě. Často se to popisuje jako možnost dostat se do zpomaleného filmu. Kdy člověk vnímá z té reality mnohem víc útržků, ale zároveň se jich nechytá. Je to taková jako velká všímavost s příjemným odstupem, kdy člověk neskáče na ty podněty a tu mysl používá jako nástroj, kterej může vypnout. Což je strašně příjemný v tom, že normálně jsme tou myslí strašně taženi. Že ta mysl pořád generuje to, co by bylo kdyby nebo nějaký vzpomínky na minulost. A je strašně příjemný to vypnout a chvíli toho vnitřního kecala umlčet a vnímat to bezprostřední okolí kolem sebe. A v tomhle se mi díky té intenzivní meditaci podařilo dostat hodně daleko. A bylo to hodně příjemný, nicméně nebylo to úplně přenositelný do běžného života, protože v tom klášteře je jeden den jak druhý. Jestli jste viděla film Na hromnice o den více, že člověk žije každé den znovu a znovu. Tak to je takový sci-fi docela dobrý. Ty dny jsou jak přes kopírák a díky tomu si člověk vychytává momenty dne, který může dělat zase o trochu líp nebo lehčeji. Usebranějc, vědoměji. Asi to byla část života, který jsem prožil nejintenzivněji. Kdy jsem si byl nejvíc vědoměj toho, že žiji, toho každého dechu a toho, jak se popasovávám s těma podmínkami kolem sebe a neutápím se v tom plánování a představách. A ten život jsem prožíval. A to je vlastně to strašně hezký, co z toho buddhismu člověk dostává, když třeba se nedostane až k tomu osvícení nebo probuzení. Je to hrozně hezký.

Já si myslím, že ta meditace jako taková nebo ta její praxe, že je to trénink v terárku. Protože člověk má ty podmínky nastavený a všechno se to tam generuje a mám čas bojovat s těma svýma zlovykama a čelit všemu přímo. A hlavně na to člověk má čas. A na druhý straně teďka ten můj laickej život, který je ale o té praxi stejně. Kterej je ale o té přímý praxi, kdy, já si myslím, že co jsem si odtamtud hodně odnesl je, že dokážu pracovat s těma svýma emocemi a těma svýma stavama i v běžném životě, že jsem si jich mnohem víc vědoměj. Svejch nálad naštvanej. To jaký je moje jednání navenek a mnohem víc si toho všímám. Přinejmenším těch čtyřech satipathán, což je to vědomí těla, vědomí mysli, sankhar což jsou ty představy a uvědomění si toho prožívání, jestli jsou tam stavy spíš příjemný nebo nepříjemný. A nějakým způsobem se k tomu vztahuju. A co tam ještě s buddhismem hodně souvisí, ale já to mám teda spíš z té satiterapie, to je to tělesný kotvení. Který spontánně dělám asi mnohokrát denně, je to jako kotva dobrá pro to, aby člověk vycházel vstříc těm každodenním situacím s nějakou klidnou myslí.

Výpověď č. 3.

„Tak nic, nirvána to nebyla. Dnes dopoledne a odpoledne jsem se v dlouhých a přibližně stejně soustředěných meditacích pokusil zopakovat včerejší prožitek. Nepodařilo se. Odpoledne navíc přišel smutek, na kterém jsem ulpěl. Myslím, že jsem si včera něco nakecal. Nějaký zážitek vyhasutí tam byl a já ho reflektoval jako vstup do proudu. Vědomí vznešenosti trvalo dnes ještě po obědě. Po odpolední meditaci už ne. Ráno se mi vstávalo dobře. Teď jsem unavený a trochu mě bolí hlava. Ranní pudžu jsem věnoval sobě, zásluhy za večerní K. a Z. Odpoledne přšelo, nemohl jsem jí na procházku. Myslím, že jsem přišel na to, jak mám spát na křivé posteli, aby mě nebolela záda. Musím ležet hodně u zdi.

Výpověď č. 4

Já jsem nejdřív totiž chodila do A tu vedl XY. Jenže já jsem měla strašný problém s Kundalini. Já jsem měl hrozně rozjetou kundalini a já jsem byla jedna z prvních. A mě se to hrozně rozjelo se hodně. V nějakém prvním týdnů, já jsem byla schopná předvídat budoucnost, ale vůbec jsem nebyla schopná spát. Viděla jsem aury, takže jsem měla hodně magických schopností. Ale to bylo i tak, že to bylo pro mě nepříjemný. Já jsem i věděla, co se stane, takže jsem byla i hodně vědma. Ale pak jsem se nějak rozhodla, že nebudu meditoval. Mně se to takhle rozjelo a já jsem měla pocit, že se fakt zblázním. Já jsem celý noci nemohla spát. Celý noci jsem měla noční můry a řvala jsem ze spaní, že se mnou nikdo nemohl být na pokoji a XY mě poslal domů. A pak přišla psychospirituální krize, kdy ten člověk se fakt jako rozpadne. A já jsem měla pocit, že se fakt rozpadnu. Ale nerozpadla jsem se, nějak jsem to přežila a paradoxně jsem se začala nějak i víc kouřit, jíst maso. Že mě to tak uzemňovalo. Zemitost. Hodně jsem spala s kamenama, že mě to tak tížilo. Protože já jsme usínala a padala jsem do propasti. Takže jsem asi rok a půl nemeditovala. A pak jsem jela znova s Danielem a to celkem ušlo. A pak jsem jela na nějaký týden, že pojedu s K. . To už byl vlastně mnich. A tam musím říct, že to my K. pomohl. Mě se to tam začalo zase rozhlížet a on mě docela hodně seřval, ať si laskavě označuju, takže jsem to díky tomuhle uchopila, že se mi to rozložila na elementy. Protože, když jsem tu kundalini rozložila na elementy, tak jakoby už mě to neovládalo. Tak taky díky tomu, že mi K. tak jako pomohl s ním, tak jsem pak s ním jela do toho mnišství.

Jedna literární navíc... : ☺

„Takovej mladej... Zkus meditovat, to pomáhá. Já začal před půl rokem a s mejma náladama to je po všech stránkách lepší. To si sednu k voknu a pomalu dýchám a nechám proudit představy. Před měsícem mi to poradil náš psycholog, že si člověk vyčistí myšlenky, že když medituješ poctivě, když se do se zanoříš jako ponorka do hlubokýho moře, tak můžeš znovu vylézt úplně nepopsanej jako list z novýho školního sešitu, tabulará za říká náš psycholog...“

Jaroslav Rudiš: Nebe pod Berlínem