

VIPASSANA

Devět dní v tichu

Kdo medituje, ví, že se jedná o způsob, jak se vypořádat s problémy tam, kde začínají, v naší mysli. Bez zásahu zvenčí, bez antidepresiv, psychologů... Meditace nám pomáhá najít hlubší pocit štěstí, pocit hlubokého vnitřního klidu, vitality a zvládat těžké životní situace. Díky ní můžeme změnit úhel pohledu na svět, uvědomit si své současné duševní modely a nahradit je pozitivnějšími vzorci. To jsem zakusila i já sama na sobě v rámci meditace vipassana v jihočeském Centru Nesměň.

Hlasitý zvuk gongu v půl šesté ráno nenechá nikoho spát. Svítá a skupina více než třiceti lidí se na trávě začíná protahovat a vítat slunce. „Nemusíte vstávat v šest třicet, můžete vstát i dřív. Když uslyšíte gong, prostě se zvednete a začnete se hýbat. Zůstat spát je nefér vůči ostatním,“ oznamuje pravidla pevným hlasem Jeff Oliver, zkušený učitel vipassany, který přiletěl až z Austrálie. Většina účastníků přijíždí na devítidenní meditační zásed (často také retreat) opakovaně, zatímco já



Vipassana

znamená vidět věci takové, jaké ve skutečnosti jsou. Je to jedna z nejstarších meditačních technik Indie. Před více než 2500 lety ji znovu objevil Gautama Buddha a začal ji vyučovat jako univerzální prostředek k léčbě trápení a k umění žít. Tato nesektářská technika usiluje o naprosté odstranění mentálních nečistot a o následné nejvyšší štěstí plného osvobození. Jejím účelem je úplné vyléčení; ne pouhé léčení nemocí, ale zásadní vyléčení lidského utrpení.

jsem tu poprvé a netuším, co mě přesně čeká. Pravidla pobytu je třeba dodržovat, i když se nám mohou zdát nepohodlná. Jedná se o meditaci v tichosti, bez kontaktu s vnějším světem, mluvení i oční kontakt jsou omezeny na nezbytné minimum. Někdy za celý den nepromluvíme, jíst můžeme jen dvakrát denně, večer už ne – jen čaj a čtvereček hořké čokolády. Ani spát přes den není dovoleno, natož jít se vykoupat v plavkách do lesního jezírka. Při meditaci, která se praktikuje téměř po celý den, se neodhalujeme, ani když je horko. To vše se dozvídám až na místě, nějak jsem si v té rychlosti nestihla o vipassaně zjistit víc. Nějak jsem ale intuitivně cítila, že by mi to mohlo pomoci.

Od jara jsem toužila odjet sama na delší dobu a vyzkoušet si meditaci v přírodě. Stáhnout se a více se dostat k sobě, ke svým pravým pocitům, a především najít východisko ve své životní situaci. Hluboko uvnitř jsem věděla, že meditace je pro mě to PRAVÉ a že za ní nemusím jezdit do indického kláštera. Začala jsem se vnitřně smířovat s tím, že tentokrát to bude opravdu jiné. Doposud jsem zažila jen Oshovy dynamické meditace.

Hodinu po probuzení všichni usedáme do jógové pozice na první meditaci. Je pro mě náročné vydržet sedět hodinu zcela

nehybně a v klidu. Bolest nenechá tělo setrvat v jedné pozici, stává se nesnesitelnou, obzvláště když od března zápasím s pravou kyčlí a v tureckém sedu dám koleno maximálně 20 centimetrů nad zem. Moje mysl se upíná na konec utrpení. Uff, konečně se mohu najíst. Poté, co tělo dostane svou první potravu, nastává čas společné práce, úklid, pleť zahrady, sekání dřeva. Zkrátka co je potřeba na velkém jihočeském statku udělat. V půl desáté se opět scházíme k další společné meditaci a pak Jeff popisuje a vysvětluje, jak máme zpomalit a jak meditovat

skupině s ostatními nebo se ptáme Jeffa. Den uzavíráme společnou meditací milující laskavosti mettá. A ve stejném rytmu probíhají všechny dny...

ZPOMALENÍM KE VŠÍMAVOSTI

Já, která si chtěla povídat a sdílet, najednou musím mlčet. To je pro mě skoro za trest, ale nejspíš to má nějaký hlubší smysl, na který přijdu až později. Ani jsem netušila, jak je mi Buddhovo učení blízké. Konečně poznávám, že meditovat vlastně není až tak jednoduché. Jednak proto, že sedět nehnutě je dost nepohodlné, jednak

Australský učitel Jeff Oliver se do Čech vrací opakovaně.



v chůzi. Rozcházíme se k individuální práci sami na sobě – v tichu a pomalu. Další společné sezení nás čeká odpoledne od tří hodin, kdy zase střídáme meditaci vsedě a individuální meditaci za chůze. V sedm hodin večer se scházíme podle počasí vevnitř nebo venku, kdy společně zasedáme k večernímu rituálu pití čaje. Černý kořeněný čaj masala s mlékem a medem provoní naši místnost a zahřeje poloprázdňné žaludky. Jeden dílek čokolády si vychutnáváme co nejdéle a nejpomaleji. Nikdy jsem si nevěšila, jak může být čokoláda lahodná, když si ji necháte na horkém patře rozpustit. Pěkně kousiček za kousičkem se zavřenými očima. To je škola všímavosti. Večer můžeme mluvit, ale jen když sdílíme společně ve

proto, že mysl v podstatě neustále vytváří myšlenky a je těžké je zastavit, vypnout. Jeff nás učí dvě metody: „Zaměstnejte svou mysl, dejte jí něco na práci. Myšlení se nedá zastavit, když se ale mysl soustředí například na dech nebo na zvuky zvonku, jako je tikot hodin nebo šumění větru, myšlenky přicházejí méně a méně.“

Další technikou je tzv. labelling, což je pojmenovávání. Přijde myšlenka, a tak ji rychle označím – myšlení, myšlení, myšlení. Je to otázka disciplíny, trpělivosti a sebekázně. I bolest se dá překonat: „Bolest je pouze ve vaší mysli, je to vás učitel, energie.“ Postupně jsem Jeffova slova začala chápat. Každý má bolesti a bylo by divné, kdyby nepřišly. Nemusím s nimi bojovat, stačí je pozorovat a přijmout je. Stejně



Magické místo s pozitivní energií Nesměň u Ločenic v jižních Čechách přitahuje desítky lidí už přes 20 let.

Příjemné prostředí poskytuje zázemí zbloudilým duším.



jako třeba chlad. Opakováním a soustavným tréninkem prohlubujeme schopnost pozorovat, jak naše mysl funguje.

Už od prvního dne všichni zpomalujeme. Proč vlastně? „Nezpomalujeme kvůli zpomalení samotnému, ale kvůli tomu, abychom začali žít v přítomnosti a vědomě si všimali každého okamžiku. Vnímejte každý krok, jak zvedáte nohu, jak ji posouváte a pokládáte, každý pohyb. Jak naléváte čaj, jak nesete šálek k ústům.“ To totiž v běžném životě nikdy neděláme. Myslíme na několik věcí najednou, většinou na to, co bylo nebo co bude, spěcháme a naše mysl je roztěkaná. Děláme souběžně několik činností najednou, a především stále přemýšlíme a samotné tady a teď nevnímáme. Kolik lidí si uvědomuje, že právě jí, jde, poslouchá hudbu, mluví se svými dětmi, rodiči nebo si jen vaří čaj? Ve zpomalení je krása, ticho, blaženost a odpočinití smyslů. Zastavit proud informací, spěch a tlak konzumní společnosti, být sám sobě společníkem, průvodcem a vnitřním rádcem. „Každý den je pro mě zázrak,“ popisuje Jeff.

ODPUSTIT SOBĚ I OSTATNÍM

Třetí den. Prší. Scházíme se v meditační místnosti. Meditace se mi zalíbila, někdy mi jde lépe, někdy hůř. Náš učitel, který praktikuje meditaci více než 20 let a strávil v barmském klášteře osm let jako buddhistický mnich, dnes učí meditovat lidi po

celém světě, zejména v Austrálii, Thajsku, Malajsii, Jižní Africe a v Turecku. Je nebyvale otevřený, přátelský, pozitivní, moudrý a má smysl pro humor. Nabízí nám individuální rozhovory a je nám kdykoli k dispozici. Mluvím s Jeffem o své situaci. Neradí mi, spíš reflektuje a doporučuje, abych v sobě našla díky meditaci vnitřní moudrost. Musím odpustit sobě a ostatním. Večer mluví o odpuštění, o perfekcionismu. Perfekcionisté mají těžší život, jsou nároční na sebe i na ostatní a těžko si odpouštějí. Aha, to vlastně mluví o mně, že? Když večer sdílíme, mám pocit, že mně se neděje nic. Musím být trpělivá! Nemám žádné silné prožitky (hlavně se nesrovnávat s ostatními). Tak nezapomeň si večer odpustit a přát lásku všem bytostem.

Další den vyhledám Jeffa s tím, že mám pocit, jako by moje srdce bylo z ledu a byla kolem něj hradba. Jeff doporučuje praktikovat meditaci mettá a pracovat na odpuštění – sobě i ostatním. Přemýšlím, proč je pro mě tak důležité hodnocení a uznání ostatních. Že by to bylo tím, že se mám málo ráda? A nedokážu ocenit sebe samu? Meditace mettá mi moc nejde. Odpuštění je klíč k srdci, k sebelásce a ke spokojenosti. Jsem netrpělivá. Další meditace, další bolest, která se stává snesitelnější. Cítím, že pravidelné sezení v jógové pozici mi dělá dobře a tělo si zvyká. Žáda se zpevňují. Naštěstí můžeme používat polštářky. „Když se opřete zády o zeď, za-

čne se vám chtít spát, takže se neopírejte.“ Začíná se mi stýskat po dětech. Věřím, že jsou v pořádku. Jestli pak si na mě někdy vzpomenou? I o tom Jeff mluví. Napadá to jistě každého. Naši blízcí jsou v pořádku. I večer jim posíláme lásku stejně tak jako všem ostatním a také sami sobě. Buďme sami k sobě laskaví, milí a pozorní. Pečujme sami o sebe a pak o ostatní. To by měly slyšet všechny maminky.

PÁTÝ DEN – ODPOR

Nemůžu dospát. Vzhledem k tomu, že většinou všichni chodíme bosí, napadlo mě, proč nejit bosa i běhat. Bude to píchat? Zvládnou to? Nakonec je to velmi osvěžující, mám radost, že jsem posunula hranice ve své mysli. Běžet svěží ranní rosou je nezapomenutelný zážitek. Ještě studená sprcha venku. Budete-li chodit bosí, zpomalíte automaticky. Jde jen o trénink a nastavení mysli. Myšlenky se vrací k tomu, proč vlastně medituji a nejsem raději s dětmi. Cítím smutek, stesk a lítost. Nemám odjet, abych byla s dětmi? Nejsem na sebe příliš tvrdá? Stojí mi to za to? Není tohle náhodou odpor v mé mysli? Večer o tom Jeff mluví. Když něco děláme s odporem, neděláme pokroky, sami sebe blokujeme. Ve chvíli, kdy ale změním úhel pohledu a situaci přijmeme takovou, jaká je, můžeme si to užít. Sedíme venku, je chladno. Buď si budu říkat, že je mi zima a určitě nastydnou, nebo to prostě přijmu,

smírím se s tím a už ani nebudu vnímat, že je chladno. Vnitřní odpor je normální stav mysli. Vše se vrací do pořádku, vše je, jak má být, uzavření dne pod hvězdami je plné lásky a smíření.

OSMÝ DEN – NEJKRÁSNEJŠÍ MEDITACE

Ráno jsem zažila nejlepší meditaci. Přála jsem si, aby neskončila, aby ten stav prázdné mysli trval věčně. Nic jsem necítila. A to jsem měla předchozí den myšlenku na to, že odjedu dřív. Jeff vyprávěl o očekávání: „Také se mi stalo, že nejlepší meditace jsem zažila, když jsem nic neočekával, například v čekárně u doktora nebo mezi dvěma meditačními záseďmi.“ Vzhledem k tomu, že se pobyt chýlí ke konci, vypráví Jeff o smrti a o tom, jak je jako mnichy posílali podívat se na pitvu, aby viděli, co z člověka zůstane. Děsivá představa. Maso a kosti. Všichni si zapisujeme mantru: „Můj život není trvalý. Moje smrt určitě přijde. Život je nejistý. Smrt je jistá.“ Vytryskly mi slzy. Málokdy si to totiž připouštíme a žijeme, jako bychom byli nesmrtelní.

POSLEDNÍ DEN

Je neuvěřitelné, jak rychle vše uteklo. Po ranní meditaci můžeme zase mluvit. Jak je to najednou zvláštní. Konverzujeme zlehka, ale nakonec to není tolik důležité. Jeff nám ještě dává doporučení, jak praktikovat denně a jak si všímavost přenést do našich životů. Zapisujeme si tipy, kde můžeme načerpat další informace. Jeff nás nabádá, abychom si dávali pozor na to, co říkáme: „Jste zodpovědní za sto procent svých činů, myšlenek a slov. Hlídejte si svůj záměr a ptejte se sami sebe, zda neublížíte svým činem, myšlenkou nebo slovem sobě či ostatním. Pokud ano, pak to neříkejte. Pokud to uděláme, můžeme se zeptat, zda to ublížilo mně nebo někomu jinému, a odpustit si.“ Vyzývá nás, abychom si našli komunitu a přátele v okolí, kteří jsou podobně naladěni. „A pokud takové moudré lidi nenajdete, buďte si vzájemně oporou.“

Co si odnáším já? To, že největší moudrost si nesu sama v sobě, že vše potřebné již mám a že láska je všude kolem mě. Stačí se napojit na studnici a sdílet lásku s ostatními. Nejdůležitější je ale mít rád sám sebe

a pečovat o sebe a pak o ty ostatní. Následovat své srdce a dělat to, co mám ráda. Být perfekcionista není až tak dobré, spíš zničující. Svět není a nebude perfektní, tak se s tím smíř. I ostatní účastníci mi potvrzují, že se meditace stala jedním ze základních kamenů jejich každodenního fungování. „Přináší mi do života klid, nadhled, porozumění a láskyplné přijetí životních změn a proměn. Na svůj první retreat jsem se vydala před pěti lety po jedné náročné životní zkušenosti. Tentokrát proto, že jsem si potřebovala vytvořit odstup k určitým situacím a lidem. Byla to nejlevnější a nejdelší akce široko daleko. Netušila jsem, jak moc mě nakonec obohatí. Teď se ráda na retreaty vracím. Každý z nich mi vždy otevře novou životní kvalitu a vnitřní dary. Automaticky se otevírá nadhled a přichází mnoho odpovědí na mé otázky. Zároveň si díky retreatům v sobě více a více upevňuji stav čirého bytí – tady a teď,“ prozrazuje mi drobná sympatická Lucka, maminka dvou malých chlapců. Už teď vím, že se zase za rok také na Nesměň vrátím.

Lída CHARVÁTOVÁ

INZERCE