

Vipassana Insight Knowledge



Znalost vipassanového vhledu

Bilingual edition – Dvoujazyčné vydání
(English + Česky)

Steve Armstrong

!!! D Ů L E Ž I T É U P O Z O R N Ě N Í !!!

Tato kniha je DAR DHAMMY a nesmí být prodávána!
Můžete si z ní pořídit fotokopie pro vlastní potřebu nebo
je dát přátelům. Znovuvydání celé knihy tiskem
(nebo i jejích částí) není dovoleno. Distribuování
v elektronické podobě nebo zveřejnění této knihy
(nebo jejích částí) na internetu není dovoleno.
Jinak další práva vyhrazena © Ashin Tejaniya

D I S T R I B U C E K N I H Y V Č R

Tato brožura je (v duchu Buddhova učení) tištěna a distribuována
zdarma. Financování je zajišťováno výhradně z dobrovolných darů.

Pokud vám je tento způsob sympatický,
pomozte nám prosím i vy přispět na distribuci této publikace!

číslo účtu:

670100 - 2208046656 / 6210

Výše částky: dle vlastních možností a uvážení.
(do zprávy pro příjemce uveďte prosím heslo "Tejaniya")

Děkujeme za vaši podporu !

**K O N T A K T , P Ř I P O M Í N K Y ,
I N F O O K U R Z E C H**

www.bhavana.cz

email: vipassana.course@gmail.com

mobil: 775 072 611 (A. Doleží)

**NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMA SAMBUDDHASSA***

(* Pocta vznešenému, osvobozenému, dokonale probuzenému)

Last night I spoke about The Four Noble Truths. In speaking about the fourth Noble Truth, which is the path to be developed to realize the end of Dukkha. It is The Noble Eightfold Path. But these eight factors of The Noble Path are essentially three mindfulness trainings.

The first mindfulness training is the training in ethical conduct. It is our practice of the precepts here on the retreat. In our life outside of retreat it also involves living according to the precepts (the householders' precepts) and it essentially involves paying attention to our intention when we speak and when we act. It involves having the intention to speak and act from a place of not harming other beings. We practice in this way to overcome the defilements that, when acted out, harm others.

The second training of The Eightfold Path is the development of mindfulness. It is the careful attention to moment by moment experience in order to collect or concentrate the mind. In this, practice purifies the mind of the obsessive defilements. The defilements that arise in the mind

Včera večer jsem mluvil o Čtyřech vznešených pravdách. Čtvrtá vznešená pravda je cesta, kterou je potřeba rozvíjet k dosáhnutí konce Dukkha (zde bych dala vysvětlivku pod čarou). Je to Ušlechtilá osmidílná stezka. Ale těchto osm faktorů ušlechtilé stezky jsou v podstatě tři cvičení všímavosti.

První cvičení všímavosti je cvičení v etickém chování. Například zde na retreatu (=medit.kurzu) se cvičíme v pěti etických předsevzetích. I ve všedním životě mimo retreat žijeme v souladu s laickými předsevzetími a to nezbytně vyžaduje, abychom věnovali pozornost našim záměrům, když mluvíme a jednáme. Znamená to, že naše stanovisko je nezraňovat při mluvení a jednání ostatní bytosti. Tuto praxi provádíme, abychom překonali mentální nečistoty, jejichž projevem je zraňování ostatních.

Druhé cvičení Osmidílné stezky je rozvíjení všímavosti. Je to zaměření důkladné pozornosti na prožívání okamžik za okamžikem za účelem zvládnání nebo soustředění myslí. Tato praxe očisťuje mysl od obsesivních nečistot. Nečistoty, které vyvstávají v naší myslí, nás mučí. Pokud jsme schopni

torment us. When we are able to establish and maintain the continuity of mindfulness, meaning that the mind is collected or concentrated, we are able to enjoy the happiness of seclusion or tranquillity.

But The Buddha understood that just being able to tranquilize the mind was not liberation, because the potential to react with defilements lies dormant in the mind. They lie dormant in the mind because we do not understand things correctly.

So the Buddha taught a third mindfulness training, called Vipassana, in order to purify our understanding of wrong views. As I have mentioned the first training purifies the intention to speak and to act. The second training purifies the mind, momentarily. But it is this third training, which is the practice of insight, which purifies our understanding. And when we are able to remove wrong understanding from the mind, conditions cannot provoke the mind to react in a defiled way, because we understand these conditions correctly and we won't resort to anger, attachment and confusion. Clearly this is a powerful practice. We know how difficult it is

rozvinout a udržovat nepřetržitou všímavost (čímž míníme, že mysl je zvládnutá nebo soustředěná), tak budeme schopni zažít šťěstí pocházející z hlubokého klidu a odloučení od světských vlivů.

Ale Buddha porozumněl, že pouhá schopnost zklidnění mysli ještě není osvobození, protože nečistoty nadále dřímají v mysli. Nečistoty dřímají v mysli, protože nerozumíme věcem správně.

Buddha tedy učil třetí cvičení všímavosti nazývané Vipassana, proto aby očistil naše porozumnění od nesprávných názorů. Jak už jsem zmínil, první cvičení očišťuje záměr k mluvení a jednání. Druhé cvičení vyčistí mysl, po jistou dobu. Ale je to toto třetí cvičení, cvičení vhledu, které očišťuje naše porozumnění. Když jsme schopni odstranit nesprávné porozumnění z mysli, tak podmínky nemohou mysl vyprovokovat, aby reagovala “znečištěným způsobem”, protože my rozumíme těmto podmínkám správně a neuchylujeme se ke vzteku, připoutanosti a zmatku. Je to bezpochyby účinná praxe. Víme, jak těžké je změnit naši

to change our mind. To change the underlying belief structure of our opinions is even more challenging.

•

There is one Dharma topic that I need to mention before I explain the practice of Vipassana. And it is the teaching on the two views of reality. We live in this reality that we all agree on, that we call conventional or consensual reality. For example in the setting that we are in here: I am a teacher, you are students. We are having a meditation retreat in a rural community in the Czech Republic. This is our conventional understanding of what is going on here. But there is another view of the very same experience; and it is the view from our direct sensory perceptions. We call it the empirical or the absolute view of reality. If we close our eyes, we have no idea whether we are in the Czech Republic or United States. There is no way to experience that conceptual distinction. When you look to the front of the room and you see the two of us sitting here facing you, conventionally speaking you see the teacher and the translator. Another understanding, another conventional understanding you have, is that there are two middle aged men. But actually, what

mysl. Změnit základní konstrukci našich přesvědčení a názorů je ještě náročnější.

•

Ještě než vysvětlím praxi Vipassana, musím se zmínit o jedné důležité složce Buddhova učení. Je to učení o dvou pohledech na realitu. Žijeme v této realitě, na které se všichni shodneme, tuto nazýváme konvenční nebo konsensuální realitou. Například uskupení, ve kterém jsme zde: já jsem učitel, vy jste studenti. Máme meditační retreat na venkově v České Republice. Takto konvenčně rozumíme tomu, co se zde děje. Ale je zde ještě další pohled na tu stejnou zkušenost; a to je pohled z našeho bezprostředního smyslového vnímání. Nazýváme ho empirickým nebo absolutním pohledem na realitu. Když zavřeme oči, tak netušíme, zda se nacházíme v České Republice nebo ve Spojených Státech. Neexistuje způsob jak ten konceptuální rozdíl přímo vnímat. Když se podíváte do předu místnosti a uvidíte nás dva, jak tu sedíme čelem k vám, tak konvenčně řečeno, vidíte učitele a tlumočníka. Další porozumění, další konvenční porozumění, které můžete mít je, že zde jsou dva muži ve středním věku. Ale co ve

do you directly experience when you look in the front of the room? You see some colours and shapes, you hear different sounds coming from different directions of colour and shape, but there is nothing in the colour, shapes and sounds to distinguish teacher from translator.

It is a conventional understanding that you have, but it can't be directly observed through the senses. Most of our life is spent on the conventional level of reality; we have mutual understandings about our roles, relationships and what is right and what is wrong. When we close our eyes and we pay very careful attention to our direct experience, roles, relationship and time all disappear. Right and wrong disappear. There is just a rapid sequence of unfolding mental and physical phenomena. If we work to identify, as we have been on this retreat, all of the different kinds of mental and physical phenomena, they are pleasant and unpleasant, gross and subtle, familiar and novel; they are just pixels of stuff out of which we create the story of conventional reality.

Now, when we hear Dharma talks or talks about the Buddha's teachings called the Dharma,

skutečnosti přímo zakoušíte, když se podíváte dopředu místnosti? Vidíte nějaké barvy a tvary, slyšíte rozmanité zvuky přicházející z různých směrů od barev a tvarů, ale v těch barvách, tvarech a zvucích není nic, co by rozlišilo učitele od tlumočnicka.

Je to konvenční porozumění které máte, ale to nelze smysly přímo pozorovat. Většinu našeho života trávíme na úrovni konvenční reality; vzájemně rozumíme našim rolím, vztahům a tomu, co je správné a co je špatné. Když zavřeme oči a pečlivě zaměříme pozornost na naše přímé zkušenosti, tak role, vztahy a čas, vše zmizí. Dobře a špatně se rozplyne. Zůstane pouze rychle se odvíjející sled mentálních a fyzických jevů. Pokud se snažíme rozpoznávat, tak jak to děláme tady na kurzu, všechny rozličné druhy mentálních a fyzických jevů, jsou příjemné a nepříjemné, hrubé a jemné, známé či neobvyklé; jsou to pouze pixely (částičky) věcí, ze kterých si tvoříme příběh konvenční reality.

Nyní, když slyšíme rozpravy o Dharmě nebo rozpravy o Buddhově učení nazývané

we often hear about the Three Characteristics of all phenomena called impermanence, unsatisfactoriness and not-self. We all know what those words mean.

We know what impermanence is. We know that things are impermanent; at the conventional level of reality seasons change. People grow older and other changes are obvious to us. It is not difficult to believe in impermanence.

When we look more deeply at our direct experience of phenomena, we see just how rapidly the pixels of phenomena are changing. Moment-by-moment things are changing, uncontrollably, chaotically - you might say. This is the way it is.

We also know that there is plenty in life that is unsatisfactory. You know, none of us are living fully content with the conditions of our life. And yet, we still look for and hope for better conditions which will be more satisfying. So, it's a little more challenging to understand what The Buddha meant when he said that everything has the characteristic of unsatisfactoriness. We do not believe that. We are looking in our life for conditions that are satisfying. So while the

Dharma, často slyšíme o třech charakteristikách všech jevů, které nazýváme nestálost, neuspokojivost a ne-já. Všichni víme, co tato slova znamenají.

Víme co je nestálost. Víme, že věci jsou nestálé; na konvenční úrovni reality se roční období střídají. Lidé stárnou a zřejmé jsou nám i další změny. Není tak složité uvěřit v nestálost.

Když se podíváme hlouběji na naše přímé prožívání jevů, uvidíme, jak rychle se ty pixely jevů mění. Okamžik za okamžikem se věci mění, nekontrolovaně až bychom mohli říci „chaoticky“. Tak se prostě věci dějí.

Uvědomujeme si také, že je toho spousta v životě, co nás neuspokojuje. Víte, nikdo z nás nežije zcela spokojen s podmínkami našeho života. A přece, stále očekáváme a doufáme v lepší podmínky, které nás budou více uspokojovat. Takže porozumět tomu, co Buddha mínil, když řekl, že všechny věci mají charakteristiku neuspokojivosti, je již trochu náročnější. Nevěříme tomu. Hledáme v našem životě podmínky, které jsou uspokojující.

impermanence is pretty obvious, the Dukkha characteristic is a little questionable.

And then The Buddha has the courage to say that all conditioned things have no inherent essence.

This makes no sense at all – from our conventional reality perspective. Everything in our life points to the apparent fact that I exist in this body. We believe that – completely! Undeniably!

The Buddha said: “This is wrong view”. But until we see for ourselves that it is wrong view, we will continue to believe it.

This is one of the views that need to be purified from our understanding through the practice of Vipassana.

•

So tonight I want to speak about these Three Universal Characteristics, which we can understand at some level of experience of reality. But I want to speak about them from the deepest experience of Vipassana.

The first characteristic is anicca. Anicca is usually translated as impermanence; it means that certain things are subject to occur and disappear. They are

Zatímco nestálost je poměrně pochopitelná, tak charakteristika Dukkha je už trochu diskutabilní.

A pak má Buddha tu odvalu říci, že veškeré podmíněné věci nemají vlastní podstatu. To už vůbec nedává smysl - z našeho pohledu konvenční reality. Všechno v našem životě poukazuje na jasný fakt, že já existuji v tomto těle. Tomu věříme - úplně! Nepopíratelně!

Buddha řekl: „Toto je nesprávný názor“. Ale pokud sami nepoznáme, že je to nesprávný názor, tak tomu budeme nadále věřit.

Toto je jedna z představ, kterou je potřeba očistit naším porozuměním pomocí praxe vipassany.

•

Dnes večer chci mluvit o těchto Třech univerzálních charakteristikách, kterým jsme schopni rozumět již od jisté úrovně porozumění skutečnosti. Ale já o nich chci promluvit z hlediska nejhlubší vipassanové zkušenosti.

První charakteristika je anicca. Anicca je většinou překládána jako nestálost; to znamená, že některé věci podléhají vzniku a zániku. Jsou dočasné a ne trvalé.

momentary and not permanent. If you think about it, that is a useful understanding to have, because there is confirming evidence around us all the time. But even though we know that things are impermanent, somehow, when we have looked in the mirror every day over the past 10, 20 or 30 years, we have confirmed that the same person is reflected in the mirror.

Every day we re-affirm: “Yep, that’s me.” And yet, if we showed a photo of us 20 or 30 years ago to someone who had never met us, it would be apparent to them that we are not the same person. How have we missed this fact?

It is said that impermanence is hidden in the massive continuity of phenomena. Because the body is continually replacing it’s worn out cells and they are replaced by others in a recognisable pattern, day after day we think we are the same person. Well, we don’t have to be a scientist to know that that is not true. What we are identified with is the idea of ourselves existing through time from birth to death. But actually we can see that there is just a continual changing of phenomena creating the appearance of continuity.

Když se nad tím zamyslíte, tak je užitečné tomuto rozumět, protože důkazy, které toto potvrzují, jsou neustále kolem nás. Ale i přestože víme, že věci jsou nestálé, tak jsme se nějakým způsobem, když jsme se za uplynulých 10, 20 nebo 30 let každý den podívali do zrcadla, utvrzovali, že se v zrcadle zobrazuje tentýž člověk. Každý den se opětovně ujistíme: “Jo, tohle jsem já.“ Nicméně, kdybychom ukázali naši 20 nebo 30 let starou fotografii někomu, kdo nás nikdy neznal, tak by jim bylo zřejmé, že nejsme ta samá osoba. Jak nám jen mohl tento fakt uniknout?

Říká se, že nestálost je skrytá díky tomu, že jevy jsou schopny vytvářet přesvědčivé zdání kontinuity. Protože tělo neustále vyměňuje opotřebené buňky a ty jsou nahrazeny jinými ve známé podobě, tak si den po dni myslíme, že jsme ta samá osoba. Nemusíme být vědci, abychom věděli, že to není pravda. S čím se ztotožňujeme je představa nás samých, která je přítomná v průběhu času od narození do smrti. Ale ve skutečnosti můžeme vidět, že je zde pouze neustálá proměnlivost (neustálé střídání?) jevů, které tvoří zdání kontinuity.

Where I live in Hawaii there is a traditional Hawaiian feast and performance called the Luau and many of the resorts on the island offers them to the tourists. They are always held on the shore of the ocean looking out over the sun setting in the ocean. You have a fantastic meal and then they have a performance of traditional Hawaiian dancers. As it gets darker the male dancers come out and there is always one of them who does a fire dance; he has a torch that he lights one end of it on fire, and you see him do this, and then he starts his dance spinning this torch around. He throws it up in the air. He catches it with his feet. He throws it with his feet. He tosses it behind his back and all the while he is creating the impression of a figure, a circle, a figure of eight with the light of the torch. So it is just dark enough to believe that you are seeing a circle of light; but you know there is no circle of light. There is only one spot of light at the end of the torch. And yet your direct perception of it fools you. It is only because of the continuity, moment-by-moment-by-moment continuity of the light that we think there is something that is not really there. The massive continuity of phenomena creates an appearance.

Na Havaji, kde žiji, se konají tradiční Havajské slavnosti a představení nazývané Luau a mnoho turistických středisek na ostrově je nabízí turistům. Vždy se konají na pobřeží oceánu s výhledem na slunce zapadající do oceánu. Dostanete výborné jídlo a potom následuje představení tradičních Havajských tanečnicků. Když se začíná stmívat, tak nastupují mužští tanečníci a vždy je tam jeden, který předvádí tanec s ohněm; má pochodeň, vidíte jak ji na jednom konci zapálí a pak točením pochodně kolem dokola začne svůj tanec. Vyhodí ji do vzduchu. Chytne ji nohama. Vykopne ji nohama. Přehodí ji za zády a celou tu dobu vytváří září pochodně představu postavy, kruhu, osmičky. Je tma tak akorát, aby jste věřili, že vidíte kruh ze světla; ale vy víte, že tam kruh ze světla není. Je tam pouze jeden bod světla na konci pochodně. A přesto přece jen vás vaše přímé vnímání klame. Pouze kvůli kontinuitě, kontinuitě světla, probíhající okamžik za okamžikem si myslíme, že je tam něco, co tam doopravdy není. Jevy vytvářejí velmi přesvědčivé zdánlivě spojitě představy. Je zapotřebí pronikavého vhledu,

It takes penetrating insight to understand there is just a torch.

We are fooled by the massive continuity of our body. It appears to be the same day by day and yet, when we practise mindfulness to develop insight, there are times when you lose complete understanding of the size and shape of your body. You do not feel bones, muscles, feet and hands. You feel pressure, tightness, tingling, heat. What we experience is nothing personal. It does not make any sense to say “Ohh, this vibration is me.” or “This tightness is really mine.” As we become familiar with this experiential reality of the body it begins to undermine our attachment to the wrong understanding.

But the mind has a habit of taking a momentary perception and eternalizing it. We see this when in a beginning of the sitting we feel some pain and there appears this fear that it is going to last for the entire sitting. Nothing has lasted for the entire sitting and yet we imagine or we assume that it will. That assumption causes us a lot of suffering. We become fearful. We start strategizing and scheming. We get tight trying to avoid it. We are self-conscious that our moving around might

abychom porozuměli, že je tam pouze pochodeň.

Jsme klamáni přesvědčivou kontinuitou našeho těla. Zdá se, že je den za dnem stejné ale když praktikujeme všímavost k rozvíjení vhledu, tak jsou chvíle, kdy ztratíte celkový dojem o velikosti a tvaru vašeho těla. Necítíte kosti, svaly, chodidla nebo ruce. Cítíte tlak, napětí, brnění, teplo. Co cítíme není nic osobního. Nedává smysl si říct „och, tato vibrace jsem já“ nebo „toto napětí je opravdu moje“. Jakmile získáme s tělem tuto zkušenost, tak to začne podkopávat naši připoutanost ke špatnému porozumění.

Ale mysl má ve zvyku vytvářet z okamžitých vjemů něco trvalého. Prožíváme to například, když na začátku sezení cítíme nějakou bolest a dostaví se obavy, že to tak bude trvat po celé sezení. Nic netrvalo celé sezení a přesto si představujeme nebo předpokládáme, že to tak bude. Tento předpoklad nám způsobuje mnoho bolesti. Začneme mít obavy. Začneme vymýšlet strategie a plánovat. Abychom se tomu vyhnuli, začneme být napjatí. Jsme si vědomi, že naše poposedávání

disturb others. This is all because of wrong understanding; we have not purified the mind of the misunderstanding that things are not permanent.

The process of Vipassana begins when we are able to see the moment to moment appearance of the body and the mind. Just as we see experientially that the body is not how it appears visually, we also see that the mind that we assume is “mine”, is not really how we think it is either. For example, in my life I have seen impatience arise in my mind a lot. Sometimes it feels I was not born with the patience gene. Impatience has arisen more times without being seen than it has been seen. It has arisen so often it sometime seems like I am an impatient person. I have eternalised a momentary perception of impatience and identified with it as my personality. Yet most of the time, when I look at my mind in practise, I do not see any impatience, it is not there, and yet I still think of myself as an impatient person.

We all have many beliefs about ourselves because of habits. Whatever you believe about yourself is a momentary, but recurring

může vyrušovat ostatní. Toto vše pouze kvůli špatnému porozumění; neočistili jsme mysl od neporozumění, že věci jsou nestálé.

Proces Vipassany začíná, když jsme schopni sledovat tělo a mysl okamžik za okamžikem. Právě tak jako empiricky (ze zkušenosti) poznáme, že tělo není takové, jak se vizuálně zdá, tak také poznáme, že ta mysl, o které si myslíme že je “moje“, také ve skutečnosti není to, co si myslíme, že je. Například jsem mnohokrát v průběhu mého života viděl vyvstávat netrpělivost. Někdy se zdá, že jsem se prostě s genem trpělivosti nenarodil. Netrpělivost se vynořila vícekrát nezpozorována než zpozorována. Objevuje se tak často, že se občas zdá, že jsem netrpělivý člověk. Vytvořil jsem si trvalou představu netrpělivosti a identifikoval jsem se s ní jako se svou osobností. Přestože většinu času, když na svou mysl nahlížím v praxi, tam žádnou netrpělivost nevidím, žádná tam není, tak přesto si o sobě stále myslím, že jsem netrpělivý člověk.

Všichni máme na sebe samé mnoho názorů, děláme to ze zvyku. Čemukoliv o sobě věříte jsou krátkodobé, ale opakující se

appearance that we have identified as “me” and we have given it a permanence that is unjustified.

We rely on things being the same day after day. I do not want my job to be changed every day and I do not want to wake up next to a different person every day, either. I want to be able to go home to the same house every night. I do not want things to change that fast and so the idea of permanence is useful in conventional reality. But when experiential reality does not confirm conventional reality, we have to let go of conventional reality.

Many years ago when I was younger, I was going through a painful separation with my partner. I did not want it to end and I used to plead with her, “Remember the way things used to be? That is the way they still are!”

But they were not. Experiential reality was not confirming my wish for conventional reality. Empirical reality won. Our relationship is history.

So, we want to be able to see things as they truly are, while conveniently overlooking the way things are in order get by in conventional reality.

jevy, které jsme identifikovali jako “já” a dali tomu jsme dali trvalost, která není opodstatněná.

Spoléháme se na věci, které jsou den za dnem stejné. Nechci, abych každý den měnil svou práci a zrovna tak se nechci každý den probudit vedle někoho jiného. Chci se vracet domů každý večer do toho samého domu. Nechci, aby se věci měnili takhle rychle a tak představa stálosti je v konvenční realitě užitečná. Ale když empirický náhled reality nepotvrzuje konvenční realitu, tak od konvenční reality musíme upustit.

Před mnoha lety, když jsem byl mladší, jsem se svou partnerkou procházel bolestivým rozchodem. Já jsem to nechtěl ukončit a úpěnlivě jsem ji žádal: „Pamatuješ si, jak to bylo dříve? Tak to stále ještě je!“. Ale už to tak nebylo. Empirický náhled reality nepotvrzoval moje přání konvenční reality. Empirická realita zvítězila. Náš vztah je minulostí.

Takže, chceme vidět věci tak, jak ve skutečnosti jsou, ale přitom je pro nás pohodlnější to přehlížet, abychom dokázali dál žít v konvenční realitě.

The second characteristic we see through Vipassana practice is Dukkha. Last night I spoke extensively about Dukkha. Let me remind you that Dukkha is pain. It is also the insecurity and vulnerability we feel, because things change. It also refers to this burden of carrying this body from birth to grave, all the while putting up with constant stimulation of our six senses.

Before Dharma practice we never knew this. Sure, we all had our pain, we have all felt insecure and we have all felt pretty oppressed sometimes when we were really exhausted, but we have never understood that this is a characteristic of all experience. We may have personalised it to ourselves, imagining others did not experience this. Or we might have assumed that this is just the time in our life, when we are feeling insecure and that later, we would feel more secure. And yet, when we look in our practice to see the way things truly are, the amount of obvious physical and emotional mental pain in our lives is phenomenal. The number of mental states that we are dissatisfied with seem to far out-weigh those that we are at

Druhá charakteristika, kterou praktikováním Vipassany poznáváme, je Dukkha. Předešlou noc jsem obsáhle hovořil o Dukkha. Chtěl bych připomenout, že Dukkha je utrpení. Je to také nejistota a bezbrannost, které cítíme, protože se věci mění. Vztahuje se také k břemenu, kdy toto tělo neseme od narození do hrobu, snášejíce po celou dobu neustávající podněty našich šesti smyslů.

Toto jsme nevěděli dokud jsme nezačali praktikovat Dharmu. Jistě, všichni jsme zažili bolest, všichni jsme se cítili nejistí a všichni jsme se někdy cítili pořádně deprimovaní, když jsme byli hodně vyčerpaní, ale nikdy jsme neporozuměli, že to je charakteristika každé zkušenosti. Možná jsme si to přivlastnili a představovali si, že jiní to nezakoušejí. Anebo jsme se domnívali, že to je pouze úsek našeho života, kdy se cítíme nejistě a že později se budeme cítit bezpečněji. A přece, když sledujeme naši praxi, abychom viděli věci tak, jak ve skutečnosti jsou, tak začne být zjevné množství fyzického a citového mentálního utrpení v našich životech. Zdá se, že množství mentálních stavů, se kterými nejsme spokojeni, značně převažuje ty, se kterými se

ease with, and certainly the first few days at a retreat physically was pretty unpleasant and it is only now, after a few days of paying very careful attention that we get a little relief.

It is said that the Dukkha characteristic is hidden by our constant moving around of the body. Because of continually changing our postures, we believe that the body is a pleasant place. But even if you sit in the most ergonomically designed chair, if you sit still and pay attention to your actual experience, within ten to twenty minutes you will be experiencing strong unpleasant sensations and you will want to move and shift your posture. We think that moving the body makes the pain to go away, but actually the pain does not go away. The mind is just distracted from paying attention to it. Ouch!

As we begin to see how often the body is painful or how often we feel insecure or oppressed, it precipitates a personal history review where we re-evaluate experiences of the past that we might have thought were so wonderful and realise that, maybe, they were not as wonderful as we thought. As we imagine all that

cítíme pohodlně, a zajisté první dny na kurzu byly fyzicky velice nepříjemné a je to až nyní, kdy se nám po několika dnech velmi pečlivého rozvíjení pozornosti dostane malé úlevy.

Říká se, že charakteristika Dukkha je ukryvána neustálým pohybem těla. Protože pozice těla neustále měníme, věříme, že tělo je příjemné místo. Ale i když se posadíte do nejlépe ergonomicky navrženého křesla, pokud sedíte klidně a soustředíte pozornost na přímé prožívání, tak během dvaceti minut začnete zažívat silně nepříjemné pocity a budete se chtít pohnout a změnit svou pozici. Myslíme si, že polohování těla odstraní naši bolest, ale ve skutečnosti bolest neodejde. Pouze odvedeme pozornost mysli od soustředění se na ni. Au!

Jakmile začneme poznávat jak často nás tělo bolí nebo jak často se cítíme nejistě či sklíčeně, vyvolá to přezkoumávání vlastní minulosti, kdy znovu zhodnocujeme minulé zkušenosti, o kterých jsme si mysleli, že byli báječné a zjišťujeme, že možná nebyly tak skvělé, jak jsme si mysleli. Když si představíme

we are going to do in the rest of our life and the understanding of the Dukkha characteristic is clear, it all begins to look a little unappealing. More pain, insecurity, vulnerability and oppression - it is not something that we want to work hard to achieve.

So, how are we going to find any relief from this characteristic of phenomena? It comes when we begin to develop a balanced mind in relationship to unpleasant phenomena. As our mind keeps scanning all of our life's experiences and it sees the Dukkha characteristic everywhere, we finely come to accept it. When we accept that "this is the way it is", we stop struggling with it. We stop imagining it could be otherwise. When the mind is in a balanced relationship to phenomena, we do not feel the Dukkha feelings, but we understand the Dukkha characteristic that phenomena is unable to provide satisfaction. We stop relying on phenomena to provide a basis for our happiness, but instead we start relying on our understanding of phenomena for our happiness. It is a subtle distinction, but it is significant in the development of Vipassana practice.

vše, co budeme ve zbývajících části našeho života dělat, a jasně rozumíme charakteristice Dukkha, tak vše začne vypadat tak trochu nevábně. Více bolesti, nejistoty, bezbrannosti a sklíčenosti - to není to, čeho bychom chtěli těžkou prací dosáhnout.

Takže, jak nalezneme úlevu od této charakteristiky jevů? Přijde, když začneme rozvíjet vyrovnanou mysl ve vztahu k nepříjemným jevům. Jak naše mysl pozoruje veškeré naše životní zkušenosti a všude zaznamenává charakteristiku Dukkha, tak ji nakonec přijmeme. Když přijmeme, že „toto je způsob jak se věci mají“, tak s tím přestaneme bojovat. Přestaneme si představovat, že by to mohlo být jinak. Když je mysl ve vyrovnaném vztahu s jevy, tak nezažíváme pocity Dukkha, ale rozumíme charakteristice Dukkha, že jevy jsou neschopné poskytnout uspokojení. Přestaneme spoléhat na to, že nám jevy přinesou štěstí, a místo toho začneme spoléhat na štěstí plynoucí z porozumění jevům. Je v tom velice jemný rozdíl, ale velice důležitý ve vývoji praxe Vipassana.

As I have mentioned previously, here we are not just looking for pleasant experiences, we are looking for the understanding of the way things are, because when we are aligned with the way things are, when we are “in sync” with the way things are, we stop struggling. Things are ok. It is as good as it gets. We do not look for anything other than that. Contentment, acceptance, non-reactivity; these provide a basis for an enduring sense of well-being even when the momentary experience is unpleasant. So even though unpleasant still arises, our understanding of it insulates us from suffering because of it.

The third characteristic is called the Anatta characteristic. This is a little more difficult to understand. Ordinarily, we believe that there is someone inside this body, that we are an individual, a person; that we exist. We are the one who feels what this body and mind feels like. We are the one who directs this body to do what it does. We are the one who resides inside here. We are the one who controls what this body and mind does. We are the one who knows what is going on here. We are very identified with all of these activities. There is a sense of

Jak jsem již zmínil dříve, nehledáme zde pouze příjemné zážitky, hledáme porozumění věcí tak, jak se skutečně mají, protože, když jsme v souladu s tím, jak se věci mají, když jsme synchronizovaní s tím, jak se věci mají, tak s nimi přestáváme zápasit. Věci jsou ok. Je to tak dobré, jak to jen může být. Nehledáme nic jiného, než co je. Spokojenost, přijímání, nereagování; tyto jsou základem pro trvalé vědomí blahobytu i v případě, že je krátkodobá zkušenost nepříjemná. Pokud porozumíme nepříjemným pocitům, tak sice nepřestanou vznikat, ale ochrání nás to před tím, abychom kvůli nim trpěli.

Třetí charakteristika je nazývána Anatta. Je k pochopení trochu více složitější. Obvykle věříme, že uvnitř našeho těla někdo je, že jsme jednotlivec, nějaká osoba; že existujeme. My jsme ti, kteří cítí, jak se cítí toto tělo a mysl. My jsme ti, kteří dávají tomuto tělu povely, aby dělalo to, co dělá. My jsme ti, kteří uvnitř pobývají. My jsme ti, kteří kontrolují, co toto tělo a mysl dělají. My jsme ti, kteří ví, o co tu jde. Se všemi těmito aktivitami se zcela identifikujeme. Máme představu

an enduring substantial entity and it is this entity, which controls and directs the unfolding of “my” life.

We all believe this. We believe this about ourselves and we believe it about each other. There is clearly a recognisable pattern of actions, beliefs and behaviour. Because of this recurring appearance of self, we get identified with it. But we are actually identified with an idea, which is as we know insubstantial.

It is a powerful idea and our attachment to it is very strong; to see through this illusion takes penetrating insight.

•

The Buddha said about this wrong understanding: “This wrong view of personality has everywhere and at all times most misled and deluded humankind.”

It is this belief which has most misled us and deluded us. This understanding is unique to the Buddha. No other spiritual tradition has this understanding. It is subtle and difficult to understand and it is illusive to confirm it experientially.

How has this wrong belief happened? We have taken the appearance of the body, we have taken the habits of the mind, we

trvalé reálné bytosti a je to tato bytost, která kontroluje a řídí vývoj “mého“ života.

Všichni tomuto věříme. Věříme tomu o sobě samých a věříme tomu o druhých. Je to jasně rozpoznatelný vzorec jednání, názorů a chování. Protože se podoba “já“ neustále vrací, tak se s ní identifikujeme. Ale ve skutečnosti se vlastně identifikujeme s myšlenkou, která, jak víme, je nehmotná. Je to velice působivá myšlenka a naše závislost na ní je velice silná; prohlédnout tuto iluzi vyžaduje pronikavý vhled.

•

Buddha o tomto nesprávném porozumění řekl: “Vždy a všude nejvíce lidí oklamal a svedl z cesty nesprávný názor osobnosti.”

Je to tento názor, který nás nejvíce svedl z cesty a oklamal. Buddha tomu jediný porozuměl. Žádná jiná duchovní tradice toto porozumění nemá. Je to porozumění hluboké a obtížné, vymyká se běžné zkušenosti.

Kde se tento nesprávný názor vzal? Přijali jsme vzhled těla, přijali jsme zvyky mysli, přijali jsme naše identifikace se

have taken our identification with memories and plans, glued them all together with our likes and dislikes, compacted them all together and put them inside this skin and said, ”This is me!”

When in practice we begin to pay very close attention to the unfolding of experience, we see the utter randomness of memories, plans, sensations, likes, dislikes; and we see that in order to maintain this sense of myself we have to very heavily edit what it is we experience.

We all believe great things about ourselves that are difficult to confirm in a retreat. When we meet someone new for the first time, we try to present ourselves in our best light and we recount the best events of our life conveniently forgetting all of the disgraceful things that we have done. But somehow, when we get on retreat and we start paying attention, all of these hidden skeletons in our closet come into view. It is very difficult to maintain a coherent enjoyable sense of ourselves in retreat, because we see that this package of phenomena here is nothing like we believe it to be or wish others to believe it to be. Instead of being a confident, self motivated,

vzpomínkami a plány, slepili jsme je dohromady s našimi „mám rád“ a „nemám rád“, pospojovali jsme je všechny dohromady a strčili je do naší kůže a prohlásili: „Toto jsem já!“

Když při cvičení začínáme pozorně sledovat rozvíjející se zážitky, vidíme tu naprostou náhodnost vzpomínek, plánů, pocitů, příjemností, nechtů; a vidíme, že abychom si mohli udržet tento pocit jáství, tak musíme to, co prožíváme, z velké části upravovat.

Všichni si o sobě myslíme to nejlepší, což je pak složité si potvrdit na meditačním retreatu. Když někoho potkáme poprvé, tak se snažíme představit se v tom nejlepším světle a vyjmenováváme ty nejlepší události našeho života a obvykle zapomínáme všechny ty hanebné věci, které jsme provedli. Ale nějakým způsobem, když se dostaneme na meditační retreat a začneme být bdělí, všechny tyto kostlivci schováni v naší skříni vylézají na světlo. Je velice těžké si udržet ucelený příjemný pocit ze sebe samých na retreatu, protože vidíme, že ten přítomný soubor jevů zde není takový, jaký se domníváme, že je nebo jakému chceme, aby věřili ostatní. Namísto abychom byli

accomplished over-achiever we discover this whimpering, doubtful, you know – wreck. We see that our sense of ourselves is just, well, it is just an artificial construct that we are attached to.

We could say that our ‘self’ is really just a story we are telling ourselves, and as long as we and others believe this fiction life proceeds pretty well. But when external reality does not confirm the fiction, we suffer. When we look at the way things really are, well, having heard all of your suffering over the past several days, it is pretty clear that something else is going on here.

The self, that we believe lives in here, is not what we imagine; it is just a heavily edited version of what is going on. Something’s got to go, something’s got to give. We’ve got to let go of something.

What is it that is actually causing the suffering? It is our resistance to what is actually happening. I have a story to tell:

So, when I travel to lead retreats like this I always fly on United Airlines, if I can. I am a frequent flyer and have joined the Mileage Plus frequent flyer program.

sebevědomí, motivování, dokonalí přeborníci, tak objevíme tuhle ufnukanou, pochybovačnou, víte co - trosku. Zjistíme, že naše mínění o nás samých je vlastně jen umělý výtvar, na kterém lpíme.

Mohli bychom říci, že naše ‘já’ je jenom příběh, který si sami sobě vyprávíme a dokud mu my sami a ostatní věří, tak tento smyšlený život probíhá celkem dobře. Ale když vnější realita nepotvrzuje fikci, tak trpíme. Když nahlížíme na věci tak, jak se doopravdy mají, začne se dít něco nového - a já jsem se něco naposlouchal o vašem utrpení v posledních několika dnech.

To ‘já’, o kterém se domníváme, že žije uvnitř, není to, co si představujeme; je to pouze z velké části upravené prožívání. Něco přijímáme a něco vypouštíme. Něco prostě musíme vynechat.

Co to vlastně je to, co způsobuje utrpení? Je to odpor k tomu, co se ve skutečnosti děje. Povím vám příběh:

Když cestuji na meditační retreaty jako je tento, tak pokud to jde, tak vždy létám s United Airlines. Jsem frequent flyer - častý pasažér a jsem členem Mileage Plus frequent flyer

But I am not just an ordinary frequent flyer - I am a Premier Executive Frequent Flyer. And more recently I have been in the highest class, because I fly more than 100,000 miles a year. Now, when you get to be in this class of frequent flyer, they offer you first class seats or they give you access to nice lounges in the airports. Or they give you free meals and you do not have to pay for your luggage. You get a choice of seats, you get to board first and your luggage comes off first. You know it's these little benefits they give you because you have given them so much money. I enjoy being a frequent flyer! If you have got to fly it's the only way to go.

But one time I discovered that I had made a flight on the wrong date. I booked the flight to fly Saturday, but I was supposed to go Friday. So, when I realized that, I called the airport to ask, if I could fly standby. So, I was going to fly from San Francisco to Boston and it was going to be an overnight flight, so I called them and said: "Are there any empty seats on this flight?" And they said: "Plenty of empty seats. No problem flying standby."

programu (věrnostní program). Ale já nejsem pouze obyčejný častý pasažér - já jsem Premier Executive Frequent Flyer. A nedávno jsem se dostal to té nejvyšší třídy, protože ročně nalétám více než 100 000 mil. Když se dostanete do této třídy častého pasažéra, tak vám nabídnou sedadlo v první třídě nebo dostanete přístup do vybraných salónek na letištích. Nebo vám dají zdarma jídlo a nemusíte platit za svá zavazadla. Můžete si vybrat sedadlo v letadle, nastupujete jako první a vaše zavazadlo je jako první vydáno na konci letu. Znáte to, oni vám dají tyto malé výhody, protože vy jste jim už dali tolik peněz. Mě se líbí být častým pasažérem! Když už letět musíte, tak jedinečně tímto způsobem.

Jednou jsem zjistil, že jsem si zamluvil let na špatné datum. Zamluvil jsem si letenku na sobotu, ale měl jsem letět v pátek. Když jsem to zjistil, tak jsem zavolał na letiště a zeptal jsem se, jestli bych nemohl letět standby - na čekačku. Letěl jsem ze San Franciska do Bostonu a byl to noční let a já jsem jim zavolał a ptal se: „Jsou v tomto letu ještě nějaká volná místa?“ A oni my odpověděli: „Spousta volných míst. Není žádný problém letět standby“.

So I drove the two hours to get to the airport. I got to the counter to check in and saw that it was chaotic pandemonium. There were just hundreds of people there!

So I got to the counter and inquired “What is going on?”, they said: “One of our flights to Boston got cancelled, so, all of those passengers are trying to get on the overnight flight.” So I said: “I want to fly standby on that flight.”

They said: “Not a chance, all the seats are taken.” I said: “Oh no, no. I have got to be on that flight. I am a frequent flyer. I am a Premier Executive Frequent Flyer!” They said: “Well, there is not going to be any seats, but we will let you go up to the gate and see...” I went to the gate and I told the people up there: “I want to fly standby”. They said: “Well, you can see there are a lot of people here. There are no empty seats.” But I said: “Yeah, but if there is one I’d like to have it.” And they said: “You just go and sit over there with the other people who want to fly standby.” But I said: “But I am a frequent flyer! A Premier Executive Frequent Flyer. A 100,000 mile Frequent Flyer!”

In time, they called everyone to board the plane. After they had

Takže jsem odřídil ty dvě hodiny v autě, abych se dostal na letiště. Přišel jsem k přepážce, abych si odbavil zavazadlo a uviděl jsem, že je tam hotový blázinec. Byli tam stovky lidí! Přistoupil jsem k přepážce a ptal se „Co se to děje?“, oni my řekli: „Jeden z našich letů do Bostonu byl zrušen a tak se všichni tito cestující snaží dostat do nočního letu.“ A já jsem řekl: „Já chci letět nočním letem standby.“ Oni řekli: „Nemáte šanci, všechna místa jsou zabraná.“ Řekl jsem: „Ach ne, ne. Musím v tom letadle být. Jsem častý pasažér. Já jsem Premier Executive Frequent Flyer!“ Oni řekli: „No, žádná místa tam nebudou, ale necháme vás dojít k odletové bráně a uvidíte...“ Šel jsem k odletové bráně a těm lidem tam jsem řekl: „Chci letět standby“. Oni řekli: „Vidíte přece, že je tady hodně lidí. Nemáme žádná volná místa.“ Ale já jsem řekl: „Jo, ale jestli tam jedno je, tak já bych ho chtěl dostat.“ A oni řekli: „Tak se jděte támhle posadit s těmi ostatními lidmi, kteří chtějí letět standby.“ Ale já řekl: „Ale já jsem častý pasažér! Premier Executive Frequent Flyer. 100 000 mil častý pasažér!“

Chvíli na to volali všechny k nástupu do letadla. Když

called everyone with reserved seats, there were three of us who wanted to fly standby. So they said: “You three, come with us, down the entry way to the door of the plane.” I hurried to get in the front of the line. I reminded them that
I was a frequent flyer.

So, I was standing at the door of the plane and finally they got everybody sitting down on the plane, so they looked around for an empty seat and found one empty seat! I said I am a frequent flyer. So they said: “Ok, you can get on.”
I was so happy.

I walked up to the back of the plane; there was an empty seat in the middle between two great big guys. There was no room for my carry-on luggage over head; I had to stick it under my feet. I squeezed in between these two guys, I was just happy to be on the plane. I was going to get to Boston on time, what a relief.

While I was settling into my seat, oh... they found another seat and they called on the second person who wanted to fly standby; and I felt happy for him too.

zavolali všechny s rezervovanými místy, tak jsme zbyli tři, kteří chtěli letět standby. Pak nám řekli: „Vy tři, pojďte s námi k letadlu.“ Pospíchal jsem, abych se dostal do čela fronty. Připomněl jsem jim, že jsem častý pasažér.

Takže, stál jsem u dveří letadla a když konečně všechny usadili na místa, rozhlédli se kolem po prázdném sedadle a jedno našli! Řekli jsem, že já jsem častý pasažér. Oni řekli: „Ok, můžete nastoupit.“ Byl jsem tak šťastný.

Prošel jsem letadlem dozadu; bylo tam prázdné sedadlo mezi dvěma obrovskými chlapama. V úložném prostoru nad hlavou nebylo už žádné místo pro moje příruční zavazadlo, musel jsem ho nasoukat pod nohy. Vmáčkl jsem se mezi ty dva chlapi, byl jsem prostě jen šťastný, že jsem v letadle. Dostanu se do Bostonu včas, jaká to úleva.

Zatímco jsem se usazoval na svém sedadle, oh... našli další prázdné místo a zavolali druhého člověka, který chtěl letět standby; přál jsem mu to.

They closed the door and then did the final destination check: “This plane is going to Boston, if you do not want to go to Boston, let us know.” Somebody in first class rang their bell and they got up out of their seat. They opened the door of the plane and they walked out. So they called the third person who was waiting. They called him onto the plane and put him in the first class seat!

When I saw that I rang the bell.

I said: “I am a frequent flyer!

I should have that first class seat.” They said: “You are flying standby and you have a seat. Sit down.” Oh-h I was really upset.

They closed the door, the plane pushed off. They ignored me. Oh-h for the first half hour of the flight, I was so angry. I was

composing my letter to the airline, telling them how badly they treated me, me!- a 100,00 mile frequent flyer!

After half an hour of that

I realized I have another five and half hours on this flight. If I keep doing this for six hours I am going to be wreck.

So, I just settled into the seat and started meditating. I just settled

Zavřeli dveře a potom provedli konečnou kontrolu cíle letu:

„Toto letadlo letí do Bostonu, pokud do Bostonu letět nechcete, tak nám to oznamte.“

Někdo v první třídě stiskl tlačítko zvonku a vstal ze svého místa. Otevřeli mu dveře letadla a on odešel. A tak zavolali toho třetího, který čekal. Zavolali ho dovnitř a posadili do sedadla první třídy!

Když jsem to viděl, zazvonil jsem a řekl: “Já jsem častý pasažér! To místo v první třídě bych měl dostat já.” Odpověděli: „Letíte standby a dostal jste místo. Sedněte si.“

Ohh, to mě opravdu našťvalo. Zavřeli dveře, letadlo se odlepilo od země. Posádka mě ignorovala. Ohh, první půlhodinu letu jsem byl tak rozčilený. Sestavoval jsem dopis aerolinkám a oznamoval jsem jim, jak špatně se mnou bylo zacházeno, se mnou! - častým pasažérem se 100 000 mílemi!

Po půl hodině jsem si uvědomil, že je přede mnou dalších pět a půl hodin takového letu. Pokud takhle budu pokračovat šest hodin, tak ze mě bude troska.

A tak jsem se usadil v sedadle a začal meditovat. Jenom jsem

down, tried to get as comfortable in my body as I could and I let go the letter. I forgot about that first class seat. I probably snoozed most of the way there. When I got there on time I was still a frequent flyer. I was still a 100,000 mile Premier Executive Frequent Flyer, but I was not suffering.

What happened?

While I was identified with being a frequent flyer and the world was not confirming my status - I suffered. When I could let go of the identification with my status, everything stayed the same, except, I stopped suffering. The story I was telling myself was causing me to suffer. The actual experience was not suffering - I was happy to be on the plane.

Now, I have got a question for you: What story have you told yourself today about yourself which is causing you suffering?

It is just a story. There is nothing to it. Your suffering is because you are hanging on to the story. You can stop suffering immediately when you learn to let go of identification with the story. All of our suffering is due to this kind of identification.

se usadil, zkusil jsem se co nejpohodněji uvelebit ve svém těle a nechal jsem dopis dopisem. Zapoměl jsem na sedadlo v první třídě. Pravděpodobně jsem většinu cesty prodřímával. Když jsem tam včas doletěl, tak jsem stále byl častý pasažér. Byl jsem také 100 000 mil Premier Executive Frequent Flyer, ale netrpěl jsem.

Co se stalo?

Když jsem se identifikoval s osobností častého pasažéra a okolí moji roli nepotvrzovalo - trpěl jsem. Když jsem dokázal identifikaci se svou rolí 'pustit', tak všechno zůstalo stejné, až na to, že jsem přestal trpět. Ten příběh, který jsem si vyprávěl mi způsoboval utrpení. Samotné zážitky bolestivé nebyly - byl jsem šťastný, že jsem se do letadlo dostal.

Nyní se vás zeptám: Jaký příběh, který vám způsobuje utrpení, jste si dnes o sobě vyprávěli?

Je to pouze příběh. Nic v něm není. Trpíte, protože lpíte na příběhu. Můžete přestat trpět hned teď, když se naučíte pustit identifikaci se příběhem. Všechno naše utrpení je zapříčiněno tímto druhem identifikace.

Insight into the Anatta characteristic is liberating. It shows us the way to the end of suffering, but it is so contrary to our belief about ourselves. It is a very well hidden truth. It takes persistent clarity and penetrating insight to discover, but gradually as we do our Vipassana practice we will confirm this understanding and in the process we will free ourselves from all the causes of suffering.

That is why we do this work. It is hard work. Nobody can deny that. But the benefits are fantastic. Worth all of the effort, because once we see through the identification with the story, life goes on however you like. You just don't suffer.

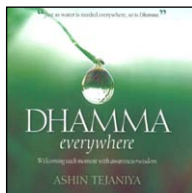
The third mindfulness training of the fourth Noble Truth is Vipassana or insight practice. It is the subtle yet powerful practice that frees the mind from wrongly understanding phenomena. Mature Vipassana frees the mind from suffering. This is the essential teaching of the Buddha that there is a path to be developed to realize the end of suffering. If we practice mindfulness for the purification of understanding through the development of insight, the highest happiness of peace becomes possible.

Vhled do charakteristiky Anatta je osvobozující. Ukazuje nám cestu ke konci utrpení, ale je v silném rozporu s přesvědčeními, která o sobě máme. Je to velice dobře schovaná pravda. Je třeba neustálé bdělosti a pronikavého vhledu, abychom ji objevili, ale praktikováním Vipassany budeme postupně toto porozumění posilovat a tak se osvobodíme od všech příčin utrpení.

Proto na sobě pracujeme. Je to těžká práce. To nikdo nemůže popřít. Ale zisk je fantastický. Stojí za všechnu námahu, protože jakmile prohlédnete identifikaci s příběhem, tak povedete takový život, jaký budete chtít. Pouze nebudete trpět.

Třetím cvičením bdělosti Čtyřdílné Ušlechtilé Stezky je Vipassana nebo praxe vhledu. Je to spletitá, ale účinná praxe, která osvobozuje mysl od špatného porozumění jevům. Zralá Vipassana osvobozuje mysl od utrpení. Toto je základní učení Buddha, že je zde cesta, kterou můžeme rozvinout, abychom uskutečnili konec utrpení. Pokud budeme praktikovat bdělost, abychom očistili porozumění díky rozvíjení vhledu, umožní nám dosáhnout nejvyšší možné štěstí – vnitřní mír.

More books on mindfulness meditation (vipassana) in
English FOR FREE DISTRIBUTION ONLY at
www.bhavana.cz/english



Dhamma Everywhere

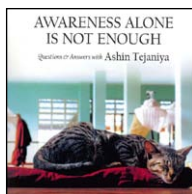
(Welcoming each moment with Awareness + Wisdom)

Author: Ashin Tejaniya (2011)

Description: Tejaniya's latest book in English is a collection of teachings from several sources and contexts including translations from Burmese: Sayadaw's little blue book on meditation and selected Dhamma discussions and morning Dhamma reminders at the Shwe Oo Min Dhamma Sukha

Tawya Meditation Center. Includes photographs.

Size: 17x17cm (6.5x6.5 inch) – *paperback* / *Pages:* 240 / *Price:* FREE



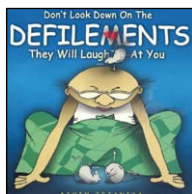
Awareness Alone is Not Enough (Questions and answers on mindfulness meditation - vipassana)

Author: Ashin Tejaniya (2008)

Description: a transcript of practice discussions with students and contains pragmatic advice on mindfulness practice, making skillful, continuous effort, the need for and development of right understanding, etc. Recorded on Sayadaw's 2007 trips abroad with Western students in

residential and non-residential practice settings. Includes photographs.

Size: 18x18cm (7x7 inch) – *paperback* / *Pages:* 240 / *Price:* FREE



Don't look Down on the Defilements – They will laugh at you! (Instructions for mindfulness meditation - vipassana)

Author: Ashin Tejaniya (2006)

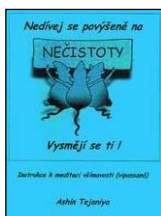
Description: it contains guidance on understanding the defilements, establishing right attitude, the right effort of continuity, the mind work of meditation, dealing with pain, posture, sounds and the wandering of the mind and the development of wisdom. Lots of food for thought that

supports the mindfulness practice. This book was known as the Blue Booklet. Now re-edited including illustrations by Tuck Loon

Size: 18x18cm (7x7 inch) – *paperback* / *Pages:* 192 / *Price:* FREE

Ordering books via email:
vipassana.course@gmail.com

Další publikace o meditaci všímavosti (vipassana) ZDARMA na www.bhavana.cz



Nedívej se povýšeně na nečistoty - vymějí se ti

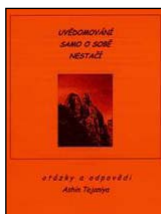
(instrukce k meditaci všímavosti - vipassana)

Autor: Ashin Tejaniya

Popis: První do češtiny přeložená publikace Ashina Tejaniyi, která obsahuje rady o tom, jak chápat mentální nečistoty (chtivost, odpor, zaslepenost aj.), co je to správný vnitřní postoj, správné kontinuální úsilí, jak mysl pracuje v meditaci, jak nakládat s bolestí, tělesnou pozicí, zvuky, toulavou myslí a jak rozvíjet moudrost. Najdete zde mnoho

podnětů, které podporují meditační praxi. Přeloženo z anglického originálu „Dont look down on the defilements – they will laugh at you“ – viz. též naše nabídka anglických knih.

Typ: ilustrovaná brožura formátu A5 / Počet stran: 64 / Cena: ZDARMA



Uvědomování samo o sobě nestačí

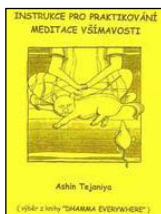
(otázky a odpovědi o meditaci všímavosti - vipassana)

Autor: Ashin Tejaniya

Popis: V pořadí druhá kniha Ashina Tejaniyi je vedená formou otázek a odpovědí. Jedná se o přepis rozhovorů se západními meditujícími na jeho kurzech v zahraničí v r. 2007. Kniha je přehledně strukturovaná tak, že každá kapitola obsahuje vždy rozhovory k danému tématu (např. “Ospalost”, “Pocity a emoce”, “Myšlenky” apod.) a obsahuje

praktické rady k praxi všímavosti a k podpoře kontinuálního úsilí a rozvoji správného porozumění. Přeloženo z anglického originálu „Awareness alone is not enough“ – viz. též naše nabídka anglických knih.

Typ: brožura formátu A5 v kroužkové vazbě / Počet stran: 110 / Cena: ZDARMA



Instrukce pro praktikování meditace všímavosti

(výběr z knihy Dhamma everywhere)

Autor: Ashin Tejaniya

Popis: Kniha Dhamma everywhere je v současnosti poslední knihou Ashina Tejaniyi (2011). Tento 20-ti stránkový výběr vznikl pro potřeby Tejaniyova meditačního kurzu v ČR na jaře 2011. Obsahuje praktické rady k praxi všímavosti (sati-patthana vipassana) a dobře poslouží pro seznámení se základními rysy Tejaniyova přístupu. (Kompletní český překlad plánujeme

na rok 2012.) Anglický originál „Dhamma everywhere“ viz. též naše nabídka anglických knih.

Typ: brožura formátu A5 / Počet stran: 20 / Cena: ZDARMA

Objednávky emailem:
vipassana.course@gmail.com

Teto text vznikl ze zvukového záznamu přednášky
Steve Armstronga v rámci kurzu meditace všímavosti
konaném v Josefově Dole v říjnu 2010.

Původní audio-záznam je volně ke stažení z webu

www.Bhavana.cz

•

Na překladu spolupracovali:

Jan Burian, Dana Kubísková, Jiří Pavlík a A.Doleží,

Foto: Hor Tuck Loon

Grafika: Martin Dufek

(p2012-08)

You can support us to maintain free distribution of the books
by donating to the following account:

Bank name: BRE Bank S.A. (also mBank) /

Bank address: Karolinska 654/2, 186 00 Praha 8, Czech republic /

Account owner name: Adam Dolezi /

IBAN = CZ09 6210 6701 0022 0804 6656 /

SWIFT (BIC) code = BREXCZPP /

(to "Message for recipient" please state "Steve")

THANK YOU FOR SUPPORTING THE DHAMMA.

Tato publikace je vydávána výhradně z dobrovolných příspěvků a je následně –
v duchu Buddhova učení - distribuována zdarma. Všichni, kdo se podíleli na její
realizaci, jsou dobrovolníci, kteří se předem zřekli honoráře.

Chcete-li podpořit tisk a distribuci této publikace, svůj příspěvek
(libovolná částka) pošlete prosím na účet:

670100 - 2208046656 / 6210

(do „Zprávy pro příjemce“ prosím uveďte heslo „Steve“)

ZA VAŠI PODPORU DĚKUJEME.

Distribuce knih v ČR, info o kurzech, připomínky:

vipassana.course@gmail.com

mobil: 775 072 611 (A. Doleží)

DĚKUJEME ZA VAŠI PODPORU

www.bhavana.cz

UPOZORNĚNÍ: TATO KNIHA
NESMÍ BÝT PRODÁVÁNA!
LZE JI POUZE DAROVAT

„Vyhnout se konání zla, pěstovat dobro,
očist'ovat svou mysl – to je poselství Probuzených“
(Dhammapadam)



www.bhavana.cz