



PRAVIDLA A PODMÍNKY POBYTU V ĀRĀMĚ KARUṆĀ SEVENA

ĀRĀMA KARUṆĀ SEVENA

Ārāma Karuṇā Sevena byla zřízena jako **mnišský příbytek a útočiště *Bhikkhunī Visuddhi***. V *ārāmě Karuṇā Sevena* se žije podle učení a jasně stanoveného řádu (*dhamma-vinaya*) tak, jak ho založil Vznešený Buddha. *Ārāma Karuṇā Sevena* je místem tiché kontemplace, meditace a učení se žití v samotě, je to místo prosté každodenního shonu. Toto místo je velmi příhodné pro ty, kdo hledají útočiště u Trojího klenotu, prostor pro vlastní spirituální praxi a chtějí strávit čas v tichu, meditaci a chráněném prostředí.

V některých klášterech mají laičtí praktikující možnost stát se na krátkou dobu novickami a novici (*sāmaṇerī/sāmaṇera*). V naší *ārāmě* se návštěvníci kultivují jako **laičtí praktikující** (*upāsikā/upāsaka*). Díky pobytu v tomto prostředí si může každý vyzkoušet žití v řádu a povinnosti s tím související, a tak si zkusit alespoň na krátkou dobu život, jakým žijí po staletí mniši a mnišky. Tím se nám naskýtá dobrá příležitost změnit k lepšímu své neprospěšné návyky a zvyklosti a naučit se dovedněji žít.

Bližší informace o pravidlech a etiketě pro *upāsikā* naleznete zde: [Pravidla tréninku disciplíny a etikety pro upāsikā](#).

Ctihodná *Bhikkhunī Visuddhi* si je vědoma toho, že se Buddhovo učení (*dhamma*) a pevně stanovený řád (*vinaya*) mohou v České republice uchytit a dobře prospívat, jen pokud sami vezmeme vážně zodpovědnost za jejich rozvoj. Buddhismus není misionářské náboženství v tom smyslu, jak ho běžně chápeme. Náboženství nemůže být založeno zvnějšku, musí se vyvíjet v souladu s kulturou, ve které se ocitlo. Jak toho nejlépe dosáhnout může být plně pochopeno jen lidmi, kteří se v takové kultuře narodili. Záměrem ctihodné *Visuddhi* není zakládat náboženství, ale přivádět lidi k Buddhovu učení a tím jim pomáhat žít šťastnější život. Aby mohla mít *dhamma-vinaya* v naší zemi trvalé místo, je nezbytné, aby měli praktikující určitou hloubku pochopení Buddhova učení. K tomu je zapotřebí disciplína a dostatek informací pro potřebné vzdělání.



BHIKKHUNĪ VISUDDHI THERĪ

Ctihodná *Bhikkhunī* Visuddhi je plně ordinovaná buddhistická mniška (*Bhikkhunī*) theravádové tradice žijící v České republice. Ctihodná *Bhikkhunī* Visuddhi je buddhistickou mniškou již třináct let a aplikuje velmi individuální přístup ke svým studentům. Tento rok je pro nás o to významnější, neboť ctihodná Visuddhi právě ukončila svá desátá *vassa* a stala se tak *bhikkhunī therī* (seniorní mniškou). Zaměřuje se na výuku buddhismu nejen pro dospělé, ale i matky, malé děti a mládež. Od začátku svého působení v České republice ctihodná Visuddhi na základě svých dlouholetých zkušeností otevřela *Dhamma* školu pro děti všech věkových kategorií. Je též pravidelně zvána, aby promluvila o Buddhově učení ke studentům na základních, středních a vysokých školách.

Bhikkhunī Visuddhi strávila mnoho let na Srí Lance, kde žila jednoduchým mnišským životem v ústraní v malé chudé vesničce Olaboduwa na jihu Srí Lanky. Spolu se svými *bhikkhunīmi* se věnovala výuce *Dhammy*, sociální činnosti a péči o chudé a trpící. Vyučovala také nedělní *Dhamma* školu, pečovala o děti a založila projekt *Suriya Lamai* "Děti slunce," jehož cílem je umožnit, aby se děti z chudých rodin mohly rozvíjet a vzdělávat a aby jim byly poskytnuty a pokryty základní potřeby.

Ctihodná léta praktikuje a pomáhá jako asistentka s výukou žáků svému učiteli ctihodnému *bhante Pemasirimu*, který je považován za jednoho z nejvíce respektovaných a kvalifikovaných tradičních meditačních učitelů na Srí Lance. Ctihodná se věnuje hlavně praxi a výuce meditace *mettā* a *satipaṭṭhāna*. Od roku 2009 je ctihodná *Bhikkhunī* Visuddhi více aktivní v České republice a dalších zemích Evropy. Zde, spolu s jejími podporovateli, vybudovala mnišský příbytek s názvem *Karuṇā Sevena* (příbytek soucitu). Ctihodná Visuddhi vybudovala toto malé klášterní prostředí jako útočiště Trojího klenotu, v němž praktikující a přátelé mohou v souladu a harmonii studovat *Dhammu* a rozvíjet svoji spirituální praxi.

SAṄGHA

Buddha založil řád *bhikkhu* a *Bhikkhunī* (mnichů/mnišek), aby podpořil **praxi *Dhamma-vinayi*** a zachoval toto učení pro budoucí generace. *Saṅgha* k tomuto dni pokračuje v předávání jeho učení pro následující generace mnichů a mnišek stejně tak jako laických stoupců. Tím, že u nás v České Republice ctihodná *Bhikkhunī*



Visuddhi přebývá a praktikuje, máme výjimečnou a vzácnou příležitost získat přímé zprostředkování Buddhova učení skrze zástupce a člena *Saṅghy*. Následování řádu je důležitou součástí spirituální praxe nejen pro mnichy/mnišky, ale i pro nás laické stoupence.

Buddha neustále připomínal svým posluchačům, že hluboký základ pravidel je právě to podstatné. Následuje-li praktikující pravidla, zajistí mu to zcela uspokojující a plnohodnotný život a poskytne mu to ideální podmínky pro vyšší dosažení. Mniši/mnišky jsou Buddhou instruováni, aby byli "sami sobě ostrovem a útočištěm".

"Proto, Ānando, buďte sami sobě ostrovem, sami sobě útočištěm, nemějte žádné jiné útočiště. Mějte Dhammu jako ostrov, Dhammu jako útočiště, nemějte žádné jiné útočiště."

Mahāparinibbāna Sutta, D.16

SCHŮZKY S BHIKKHUNĪ VISUDDHI

Před každou schůzkou s *Bhikkhunī Visuddhi* je potřeba se důsledně obeznámit s pravidly jednání laiků s mniškami. *Bhikkhunī* se řídí 311 pravidly *vinayi* a na to je při návštěvě *ārāmy* vždy potřeba myslet a dbát na jejich dodržování. Viz: *Bhikkhunī Pātimokkha*

Bhikkhunī nepoužívají peníze, nekonzumují jídlo nebo pití, které jim formálně nebylo nabídnuto. *Bhikkhunī* nikdy neoslovujeme pouze jménem, je možno ji oslovit jako *bhikkhunī*, ctihodná nebo *ayya*. Pokud chceme *bhikkhunī* obdarovat je nutné si hlídat mysl a záměry, s jakými jí dary podáváme. Je dobré soustředit se na rituál obdarovávání a uvědomovat si, že tímto aktem získáváme zásluhy (*puñña*). Je nutné se vyhybat flirtování, lichocení, neočekávat od *bhikkhunī* projevy emocí a vděku. Dary se podávají oběma rukama. Je nutné se vyhnout fyzickému kontaktu. Nejvhodnější poděkování je sepnutí rukou.

V západní kultuře je zvykem se při pozdravu objímat, líbat, podávat si ruce, plácet se po ramenou apd. *Bhikkhunīch* se nedotýkáme a při pozdravu sepneme ruce, jako je tomu zvykem v buddhistických zemích. U mužů je potřeba též dodržovat vzdálenost „*hatapasa*“, což znamená vzdálenost na upažení ruky. Také bychom se neměli dotýkat jejího roucha, nebrat a používat její osobní rekvizity a věci. U mužů je nutné brát v potaz, že není vhodné si s *bhikkhunī* domlouvat schůzky na tajném a soukromém místě, o samotě. Dbát na to, aby muži pokud si chtějí domluvit schůzku, *bhikkhunī* nenavštěvovali sami, ale s ženským doprovodem. Pokud muž hovoří s *bhikkhunī*, neměl by se jí dvořit a lichotit jí, předvádět se a přetvařovat. Je nutné si



uvědomit, že *bhikkhunī* žijí v plném celibátu a zříkají se smyslového potěšení. Není vhodné též probírat s mniškou své intimní vztahy a ptát se na její názor a volbu partnerů. Mnišství bývá často zaměňováno se způsobem práce terapeutů a laici očekávají rady a pomoc v partnerských vztazích.

Bhikkhunī nesmí sama nikam cestovat, veřejné dopravní prostředky jsou tolerovány. Tyto záležitosti by si *bhikkhunī* neměla sama organizovat, takže pokud chce někdo *bhikkhunī* pozvat, tak by měl dbát na to, aby měla zajištěnou dopravu a doprovod, (vyzvednutí na nádraží, letišti). Pokud je dotyčná osoba muž, je nutné zajistit, aby při vyzvednutí byla přítomna další žena. *Bhikkhunī* by neměla cestovat v noci a pohybovat se po setmění na ulici. Proto by měly být veškeré schůzky a doprava domlouvány v ideálním případě v denních hodinách.

Mějme otevřené srdce a kultivujme vzájemný respekt a úctu, jen tak se můžeme od mnichů a mnišek něco naučit a pochopit jejich chování a životní styl.

NÁVŠTĚVA ĀRĀMY

Ārāmu je možné navštěvovat pouze za účelem seznámení se s Buddhovým učením, studiem, meditační praxí a spirituálním vývojem. V neposlední řadě může být důvodem návštěvy schůzka a rozhovor s *bhikkhunī Visuddhi* (přímé zprostředkování Buddhova učení skrze *Saṅghu*).

1. Každá schůzka s *Bhikkhunī Visuddhi* se musí naplánovat a oznámit předem. Nelze přijít do kláštera neohlášen.
2. Schůzku s *Bhikkhunī Visuddhi* je potřeba si domlouvat v denních hodinách. Po setmění již není možné *ārāmu* navštěvovat.
3. Je potřeba dodržovat stanovenou dobu programů, na pozdější příchody nebude brán zřetel. Jedná se zejména o meditační ústraní.
4. Návštěvy *ārāmy* a ctihodné *Visuddhi* jsou pro laiky možné pouze za účelem studia *Dhammy* a podpory v praxi.
5. Diskuze by měly směřovat pouze k *Dhammĕ*. Je třeba se vyhýbat neprospěšné řeči – jako je sprostá a hrubá mluva, pomlouvání, tlachání, sarkasmus, vtipy, světské názory a politika atd.
6. Do pokoje *Bhikkhunī* nikdy nevstupujeme, stejně jako do ostatních prostor vyhrazených pouze pro mnišskou *Saṅghu*, pouze v případě, kdy jsme k tomu dostali svolení.



7. *Bhikkhunī* dáváme vždy přednost. Pokud prochází místností, tak nestojíme v cestě a uvolníme místo k projití. Pokud jsme požádáni prostory opustit, zdvořile vyhovíme. Při rozhovoru s ní bychom neměli stát přímo před ní nebo stát výše než ona, zachováváme si odstup.

PŘENOCOVÁNÍ

V *ārāmě* mohou přespávat podle pravidel *bhikkhunī vinayi* pouze ženy.

1. Pokoje v *ārāmě* jsou přednostně nabídnuty členům výboru KS a a příležitostně navštěvujícím *bhikkhunīm*, které se účastní pobytu v ústraní.
2. Přespání a pobyt je vždy potřeba předem domluvit a nahlásit dobu příjezdu a odjezdu. Tento plán nelze měnit podle vlastního uvážení bez diskuze s členy výboru Spolku KS a *Bhikkhunī Visuddhi*.
3. Pro muže a ostatní praktikující nabízíme ubytování v sousedícím domě, který je majetkem Spolku Karuna Sevena.

MEDITAČNÍ ÚSTRANÍ - BHĀVANĀ

Ārāma Karuṇā Sevena je místem tiché kontempace, meditace a učení se žití v samotě, je to místo prosté všednodenního shonu. Není proto vhodné věnovat se zde laickým záležitostem a povinnostem, vyřizovat si během pobytu v ústraní své osobní problémy. Je vhodné mít po celou dobu pobytu vypnuté všechny elektronické přístroje a plně se soustředit na spirituální praxi. Je třeba respektovat a udržovat kontemplativní atmosféru založenou na vzájemném respektu a ohleduplnosti návštěvníků a laiků.

Proces čistění mysli není snadný a vyžaduje rozhodnost a každodenní usilovnou práci. Jedině na základě vlastního úsilí jsme schopni dosáhnout pokroku a realizace, nikdo jiný to za nás neudělá. Proto meditace vyhovuje pouze těm, kteří na sobě chtějí vážně pracovat a jsou ochotni dodržovat disciplínu, která je nedílnou součástí meditační praxe a slouží ku prospěchu a ochraně meditujících.

Pravidla a předpisy tu jsou proto, abychom si jejich praktický aspekt udrželi v mysli. Především tu nejsou ku prospěchu učitele nebo organizátorů meditačního ústraní, ani nejsou negativním projevem tradice, ortodoxie či slepé víry. Spíše jsou založeny na praktických zkušenostech tisíců meditujících v průběhu staletí a jsou ověřené a racionální. Dodržování pravidel vytváří velmi příznivé prostředí pro meditaci;



porušování ho naopak znečišťuje. Lidská mysl je velmi nevypočitatelná a je naivní si myslet, že jsme schopni čelit nečistotám mysli a být bdělí, vytrvalí, nesobečtí a zapálení v domácím prostředí. Většinou podlehneme lenosti, smyslnosti, touze, nevraživosti a vlastním návykům, naše úsilí praktikovat klesá a je těžké ho udržet. Klášterní prostředí nás naopak do praxe opět uvádí a zakotvuje.

Tato pravidla bychom měly pečlivě přečíst a zvážit. Pouze ti, kteří mají pocit, že mohou čestně a svědomitě dodržovat kázeň by měli žádat o přijetí k meditačnímu ústraní. Ti, kteří nejsou připraveni vyvinout dostatečné úsilí budou pouze ztrácet čas a navíc budou rušit ostatní, kteří si přejí na sobě vážně pracovat.



1. O každém pobytu rozhoduje po projednání s *bhikkhunī Visuddhi* výbor Spolku Karuna Sevena. Pro přijetí k pobytu je zapotřebí nejprve absolvovat alespoň víkendový meditační kurz pod vedením *bhikkhunī Visuddhi*.
2. Pobyt jsou umožněny zájemcům o ústraní na časově omezená období, maximálně na 10 dní dvakrát do roka. To platí jak pro mnišky/mnichy, tak i pro laické praktikující.
3. Spolek Karuna Sevena je schopen poskytnout jídlo a základní rekvizity pro mnichy/mnišky pouze po dobu max. 10 denního ústraní. Není v našich možnostech hradit dopravu a ostatní vedlejší přání a požadavky.
4. Před meditačním ústraním musí být každý seznámen s pravidly a režimem *ārāmy Karuṇā Sevena* a zavázat se k jejich plnění.
5. Je nezbytné pravidla a režim *ārāmy* důsledně dodržovat, v opačném případě může následovat ukončení pobytu. Při porušení některého z osmi etických pravidel následuje okamžité ukončení pobytu.
6. Účastník, který je na meditačním ústraní poprvé, bude ve skupině se zkušenějšími meditujícími. Starší členové Spolku Karuna Sevena (KS) budou novému nápomocni s dodržováním pravidel a denního režimu.
7. Maximální počet osob pro delší meditační ústraní je v současné době 10 lidí.
8. Každý účastník meditačního ústraní je povinen po dobu kurzu dodržovat osm etických předsevzetí:

1. zdržování se zabíjení dýchajících bytostí;
2. zdržování se braní toho, co není dáváno;
3. zdržování se sexuality a špatného chování vzhledem ke smyslnosti;



4. zdržování se lživého a falešného mluvení;
5. zdržování se požívání alkoholických a jiných látek, které způsobují omámení;
6. zdržování se jezení v nevhodnou dobu;
7. zdržování se tance, zpěvu, hudby, představení a jejich navštěvování; používání věnců, parfémů, kosmetiky a ozdob;
8. zdržování se přepychových lůžek.

Je možnost se na základě domluvy omluvit z povinnosti dodržovat šesté etické rozhodnutí ze zdravotních důvodů.

V průběhu meditačního ústraní je naprosto nezbytné, abyste neprováděli žádné formy modliteb, uctívání, nebo náboženských obřadů - půstu, pálení tyčinek, recitování manter, zpěvu a tance, atd. Pro možnost předávání a prospěchu z praxe *satipaṭṭhāna* v její ryzí čistotě je nezbytné, aby všechny ostatní meditační techniky, léčení nebo jiná spirituální praxe, byly rovněž pozastaveny. Praktikujícím se důrazně doporučuje, aby záměrně nemíchali jiné meditační techniky, neboť to vede k zabraňování a zvrácení průběhu jejich pokroku v meditaci. Meditující si mícháním meditace s rituály či jiným druhem praxe mohou ublížit. Pokud během meditace vzniknou jakékoliv pochybnosti nebo nejasnosti, je třeba se setkat a probrat je s *bhikkhunī Visuddhi*.

Lidé s vážnými psychickými poruchami se občas účastní meditačního ústraní s očekáváním, že díky meditaci vyléčí nebo zmírní své mentální problémy. Nestabilní mezilidské vztahy a historie různých léčebných procedur může být dalším faktorem, který takovým lidem ztěžuje možnost získat z ústraní prospěch a dokončit ho. Jako nezisková organizace se nezaměřujeme na tyto problémy a nemáme takto vyškolené terapeutky, proto není v našich možnostech správně pečovat o takto handicapované návštěvníky. Ačkoli meditace je pro většinu lidí prospěšná, není náhradou za lékařskou nebo psychiatrickou léčbu a nedoporučujeme ji lidem s vážnými psychickými poruchami.

Může se stát, že praktikující nemůže pochopit praktické důvody jednoho nebo více z výše uvedených pravidel. Spíše než aby šířil negativitu a rozvíjel pochybnosti, je třeba požádat *bhikkhunī Visuddhi* o vysvětlení.

V průběhu meditačního ústraní se klade důraz na úsilí a práci na sobě. Pouze na základě disciplinovaného přístupu a maximálního úsilí, může praktikující plně



pochopit praxi a mít z ní prospěch. Zlatým pravidlem je meditovat, jako kdybychom byli sami, s myslí obrácenou dovnitř a s tolerancí k případným nepříjemnostem a rozptýlení, se kterými se můžeme setkat. Pokrok v meditaci závisí pouze na dobrých kvalitách mysli, osobním rozvoji a na pěti faktorech: správném úsilí, důvěře, upřímnosti, zdraví a moudrosti.

Během celého pobytu je důležité se zdržovat jakéhokoli fyzického kontaktu s druhými, ať už stejného či opačného pohlaví. Mnozí praktikující mají představu, že pokud začnou s praxí odříkání a rozhodnou se opustit touhu, vznikne náhlý přechod ze štěstí k smutku, z hojnosti ke strádání. Odříkání nás naopak odvádí od hrubého, připoutajícího potěšení k vznešenému štěstí a míru, ze stavu otroctví k sebeovládání. *Nekkhamma* neboli odříkání přináší nebojácnost a radost, touha naopak přináší strach a zármutek. Je dobré kontempletovat nad výhodami odříkání.

“A co je, mniši, odstranění zákalů sebekontrolou? Zde, mniši, mnich prodlévá s hlubokou rozvahou, střežený sebekontrolou schopnosti oka [zraku], schopnosti ucha [sluchu], schopnosti nosu [čichu], schopnosti jazyka [chuti], schopnosti těla a schopnosti mysli. Zničující a spalující zákal, který by v něm mohly vznikat, kdyby prodléval nestřežený sebekontrolou těchto schopností, tyto zničující a spalující zákal v něm nejsou, jelikož prodlévá střežený sebekontrolou těchto schopností. Tomu se říká, mniši, odstranění zákalů sebekontrolou.” MN 2

Ačkoli fyzická jóga a další cvičení se s meditací nevyklučují, *ārāma* není k tomuto účelu vedená. V meditační místnosti je provádění jakýchkoli fyzických cvičení zakázáno. Praktikující mohou během odpočinku jít na procházku do okolí *ārāmy*, v případě potřeby si zacvičit v blízkém parku nebo po dohodě se spolubydlícími na pokoji.

Drogy, alkohol nebo jiné omamné látky nejsou v *ārāmě* povoleny, to platí i pro uklidňující prostředky, prášky na spaní a všechna další sedativa. Pacienti užívajících bylinné léky obsahující alkohol, nebo léky na lékařský předpis, by měli informovat *bhikkhunī Visuddhi*.

Není možné uspokojit speciální preference a požadavky ohledně jídla všech meditujících. Pro tyto účely se v *ārāmě* připravují jednoduchá vegetariánská jídla bez vajec formou švédských stolů. Jídlo se nechucuje ani nesolí, aby si každý mohl jídlo dochutit podle vlastních potřeb. Naší snahou je připravit vyváženou, lehkou a



zdravou stravu, která je vhodná pro meditaci. Pokud mají někteří praktikující z důvodu špatného zdravotního stavu předepsanu speciální dietu, měly by informovat organizátory nebo *bhikkhunī Visuddhi* při zápisu o ústraní. Půst není dovolen.

KULTIVOVÁNÍ UŠLECHTILÉHO PŘÁTELSTVÍ - KALYĀṄA-MITTA

Nedílnou součástí spirituální praxe je **kultivace ušlechtilých vztahů** a přátelství. Žití v komunitě nám k tomu poskytuje dobré podmínky a je to jedna z dalších věcí, kterou nám pobyt v *ārāmě* nabízí. Do klášterů lidé velmi často přicházejí se zlomeným srdcem z nefungujícího vztahu a hledají zde útočiště a podporu. Komunitní život praktikujícím napomáhá uvědomit si útrpnost vztahů v obecné rovině a zároveň pochopit, co jsou základy dobře fungujícího vztahu.

“Mnich, který se stýká s ušlechtilými lidmi upouští od toho, co je neprospěšné a rozvíjí to, co je prospěšné.” Iti 1.17

Kalyāṅa-mittatā je buddhistický koncept "spirituálního přátelství" v rámci buddhistického komunitního života, vztahující se na přátelství jak u mnichů/mnišek, tak i u laických stoupců. Takový člověk se nazývá "vznešený přítel" (*kalyāṅa-mitta*). Od počátku buddhistické historie byly tyto vztahy kultivovány mezi učitelem a žákem. Obecně lze říci, že vztah založený na sdílení etických hodnot a principů je podpůrný při snaze o osvícení.

“Polovinou svatého života je, ctihodný pane: ušlechtilé přátelství, ušlechtilé společenství, ušlechtilé kamarádství”. “To neříkej, Ānando. To neříkej. Ušlechtilé přátelství, ušlechtilé společenství, ušlechtilé kamarádství je celý svatý život. Pokud má mnich ušlechtilé lidi za přátele, společníky a kamarády, lze u něj očekávat rozvoj v usilování vznešené osmičlenné stezky.” Upaddha Sutta (SN 45,2)

V tradičních školách buddhismu je spirituální přátelství založeno na vztahu mezi studentem a jeho spirituálním (duchovním) učitelem. Buddha hlásal, že pro duchovní růst je nezbytné mít spirituálního přítele. Toto přátelství je postaveno na hlubokém respektu a úctě ke znalostem učitele a potenciálu studenta. Skrze tato přátelství mají oba jedinci možnost naučit se konstruktivnímu jednání, které znamená myslet, mluvit a jednat v životě způsobem, který vede k osobnímu štěstí a k osvícení.



“Přítel, který pomůže, a přítel, který je přítelem ve štěstí i ve strasti, přítel, který k dobrému radí a přítel, který má soucit, tyto čtyři přátele, když moudrý takto poznal, má si je s láskou opatrovat, jako matka svého syna. Moudrý, obdařený ctností, žhne jako zářící oheň. Svě bohatství když shromáždí, neškodí, jako když včela poletuje, tomu bohatství vzrůstá jak mraveniště hromada. Když tak bohatství své snáší, pro rodinu a domov je zralý na čtyři díly bohatství rozdělí, i přátelství tím upevní. Jeden díl bohatství pro sebe užívá, dva pro práci použije, čtvrtý pro nouzi budoucí uchová.” DN31

SDÍLENÍ SPOLEČNÝCH PROSTOR

Komunitní život je pro praktikující velkou výhodou. V dnešní době se velice často zapomíná na to, co člověk dělá člověkem a co jsou základy slušného chování a etikety. A tak slůvka “dobrý den”, “děkuji”, popřání hezkého dne a naslouchání druhému jsou dnes považovány za cosi zastaralého. Je málo lidí, kteří jednají zodpovědně. Lehkomyšlnost, nezodpovědnost, povrchnost a konzumní způsob života se dostávají stále více do popředí. Chybí nám odpuštění, soucit, trpělivost a pokora, ačkoliv jsou potenciálně přítomné v každém z nás. Málo péče je dnes věnováno kultivaci mezilidských vztahů a kultivaci pokory. S tím narůstá nenávist a rasismus. Kvality srdce jako jsou štědrost, láska a vytváření ušlechtilých přátelství jsou klíčem ke šťastnému životu v souladu se sebou samými a s ostatními.

Vzhledem k tomu, že *ārāma* má omezené prostory a *bhikkhunī Visuddhi* je s Vámi sdílí, je potřeba být v tomto ohledu vždy velmi citlivý a ohleduplný. Dbejte důsledně, aby vaše jednání tělem a řečí ostatní nerušilo a naopak se nenechte rozptýlit nevhodným jednáním u druhých.

1. Každá věc má v klášteře svoje místo, nelze věci ukládat podle vlastního uvážení a potřeb. Proto je dobré si všimnout, kam která věc patří, a pokud si něco berete, vracet to následně na stejné místo tak, aby to další člověk bez problémů našel. Vlastní návyky mohou někdy způsobovat nežádoucí chaos a zmatek.
2. Na chodbě je botník pro *bhikkhunī* (u vchodu) a jiný na boty laiků (před schodištěm). Boty ukládejte do vyhrazeného prostoru pro laiky. Vzhledem k tomu, že je to první, co noví příchozí při vstupu do kláštera vidí, je třeba udržovat v botnících pořádek a mít je (boty) srovnané.
3. Co se týče uskladňování potravin a jiných věcí, je nutné se vždy zeptat, na jaké místo je uložit.



4. Potraviny pro potřebu laických praktikujících si každý přinese nebo se po dohodě se zkušenými členy Spolku KS společně nakoupí a uloží opět na vyhrazené místo. Při odchodu z *ārāmy* zde nenechávejte žádné svoje jídlo!
5. V *ārāmě* si neuskładňujte své osobní věci, po pobytu si je odvezte. Také si tu nenechávejte své hrnky, ručníky, povlečení, drogerii a toaletní potřeby.
6. Ve všech místnostech je nutno dodržovat naprostý pořádek. Vzhledem k malým prostorám je vždy nutné se uskromnit ve vlastních potřebách a brát ohled na soukromí ostatních spolubydlících.
7. Je přísně zakázáno kouření a požívání alkoholu. V *ārāmě* je zakázáno používat svíčky a vonné tyčinky v obytných prostorách kvůli riziku vznícení dřevěných konstrukcí.

DĀNA – DAR

Dāna je dobrovolná a vztahuje se na pokrytí životních potřeb *Saṅghy*. Součástí naší praxe je starání se o ctihodnou a příležitostně navštěvující členy *Saṅghy* a zajištění jejich životních potřeb. Pokud má někdo záměr obdarovat *bhikkhunī Visuddhi* konkrétními potřebami (případně další členy *Saṅghy* pobývající v *ārāmě*), je dobré se předem poradit buď s ní nebo členy výboru Spolku KS a domluvit si předem schůzku.

"Ze všech darů [almužny], je dar Dhammy nejvyšší." - DHP. XXIV v. 354)

V buddhismu je spirituální cesta laických stoupců často pojímána z hlediska tvoření zásluh (*puñña*). Primárními podklady pro záslužnou činnost jsou štědrost (*dāna*), etické jednání (*sīla*) a meditační rozvoj (*bhāvanā*).

Dāna je v tradičních textech definována jako kterákoli činnost, při níž se člověk vzdává toho, co považuje za osobní vlastnictví a věnuje to příjemci, aniž by očekával něco na oplátku. Dar, který je věnován se záměrem něco získat, není možné považovat za *dānu*.

*"Vzrůstají zásluhy toho, kdo dává.
Kdo se kontroluje, nehromadí nenávist.
Ten, jenž je schopný, odhazuje zlo -
díků odstranění vášně, nenávisti a zaslepenosti je odpoután."* - DN 16

1. Co se týče vhodnosti *dāny*, mnichy a mnišky obdarováváme jejich 4 rekvizitami:



a) roucho – zde je opět potřeba se zeptat, která část roucha a oblečení je potřeba. Mniši a mnišky nesmějí přechovávat víc než 3 roucha pro vlastní potřebu.

b) jídlo – v *ārāmě* se vaří pouze vegetariánská strava (bez vajec). *Bhikkhunī Visuddhi* má zdravotní problémy, proto je dobré se zeptat jejího výživového poradce ohledně výběru potravin.

c) léky – v případě nemoci. Není možné kupovat léky (a to i různé bylinné produkty) podle vlastního uvážení a zkušeností. I když vaše záměry pomoci se velmi cení, v důsledku to může způsobit více zdravotních problémů.

d) přístřešek – *ārāma* se stále buduje, opravuje, zařizuje a vybavuje. Přispěním na její vybavení a údržbu pomáháte i ostatním cítit se tu lépe.

2. *Dānu* přinášíme *bhikkhunī* v obou rukou. Pokud je v klášteře více *bhikkhunīch*, vždy nejdříve obdarujeme tu nejstarší.
3. Pokud navštívíme mnišské prostory, je nutné dbát na to, že potraviny, které jsou jako *dāna* darované *bhikkhunī* a jsou uloženy v kuchyni kláštera, nesmí laici používat pro svoji potřebu nebo si je svévolně brát. *Dāna* patří mnišské *Saṅge*, v opačném případě se jedná o zcizení věci *Saṅge* s následnými patřičnými *kammickými* důsledky.
4. Zařízení *ārāmy* bylo pořízeno z darů, proto vás laskavě žádáme o opatrné a vědomé zacházení.

DENNÍ ŘÁD

Následování řádu je důležitou součástí spirituální praxe nejen pro mnichy a mnišky, ale i pro nás laické stoupence. Během pobytu v *ārāmě* předpokládáme vaše přirozené zapojení se do chodu *ārāmy*. V každém buddhistickém klášteře theravádové tradice je denní řád velice podobný. Ráno se začíná společnou meditací a následně se v dopoledních hodinách věnujeme s tichou radostí a s lehkostí společnému úklidu, vaření, mytí nádobí a menším pracovním úkolům. Zbytek dne je věnován kontemplaci, studiu a meditační praxi.

Následující časový plán byl navržen tak, aby zachoval kontinuitu praxe. Pro dosažení nejlepších výsledků jsou praktikující nabádáni, aby ho dodržovali co nejpřesněji.

5:00 Budíček a hygiena



- 5:15 Individuální meditace
- 6:00 Příprava *dāny* a úklid místností - trénink bdělé pozornosti při práci
- 7:00 *Dāna* – obdarování mnišky
- 7:30 Úklid kuchyně
- 8:00 Organizační pohovor
- 8:30 Úklid *ārāmy* - trénink bdělé pozornosti při práci
- 10:00 Příprava *dāny*, úklid kuchyně, nákup, osobní úklid
- 11:30 *Dāna* – obdarování mnišky
- 12:00 Úklid kuchyně
- 12:30 Diskuze o *Dhammē*
- 13:00 Odpolední klid
- 14:00 Individuální meditační praxe
- 17:00 Individuální rozhovory, čaj, káva, hygiena
- 18:00 Společná meditace
- 19:00 Individuální meditační praxe
- 22:00 Večerka, zapnutí alarmu

PRAVIDELNÉ AKTIVITY

- meditace a meditační ústraní
- výuka a studium Buddhových rozprav
- *dhamma* škola pro děti
- přednášky ve školách

CO ĀRĀMA KARUṆĀ SEVENA NENÍ:

- veřejné meditační centrum s rozličnými programy a kurzy
- místem pro dovolenou a léčení
- místem pro socializaci vedoucí k tlachání, pomluvám a plané řeči
- místem ke cvičení jógy, kung fu, atd.
- místem pro obřady a rituály založené na slepé víře
- místem pro zpěv manter
- místem pro únik od zodpovědnosti a povinností v denním životě
- azylovým, krizovým centrem, neslouží k terapeutickým účelům.



OTÁZKY A ODPOVĚDI

Proč je nutné dodržovat denní rozvrh?

Na základě těchto pravidel a tohoto způsobu života dosahovali ušlechtilí osvícení a je velkým darem mít možnost si tento způsob života v podmínkách našeho uspěchaného světa vyzkoušet. Řád dává hranice, abychom jednali prospěšně a můžeme díky němu nahlédnout vlastní špatné návyky a nastavit si ty dobré.

„Žít v řádu je něco, co člověka dělá lepším. Ctít pravidla a žít podle nich je tedy jeho prvotní povinností a základem. Pokud žijeme v komunitě, bez řádu by se v ní žilo těžko. Jako každá společnost má svá pravidla, tak i pro naši mnišskou obec byla tato pravidla - na základě přestupků – zavedena samotným Buddhou a já osobně je velmi ctím. Na počátku jim člověk moc nerozumí a je náročné všechny dodržovat, ale to je jen tím, že naše mysl je zvyklá si dělat, co chce a nechce se jí poslouchat. Má ráda svobodu a nerada se podřizuje. V řádu je ale naopak více svobody, než si člověk myslí. Řádová pravidla nás chrání před námi samými, před našimi nečistotami myslí. Je to něco, co nám pomáhá se vyrovnat se špatnými návyky, leností, arogancí, špatnou mluvou a zvyšuje ty dobré kvality, jako jsou úsilí, soustředění, soucit a vyrovnanost. Dodržovat pravidla znamená, že si člověk utahuje opasek proto, aby z něj byl kultivovanější a lepší člověk. Po čase zjistí, že si už opasek utahovat tolik nemusí, neboť už je takové jednání pro něj samozřejmé a není schopen jednat jinak.“ Bhikkhunī Visuddhi (úryvek z rozhovoru pro časopis Dingir).

KDO JE SAṄGHA? PROČ BYCHOM MĚLI PEČOVAT O POTŘEBY SAṄGHY?

Saṅgha je pāli výraz pro společenství či komunitu a nejčastěji v buddhistických zemích odkazuje na společenství mnichů a mnišek. Toto společenství se tradičně nazývá *bhikkhu* a *bhikkhunī Saṅgha*. Samostatnou kategorií jsou ti, kteří dosáhli probuzení některého ze čtyř stupňů osvícení, ať už jsou či nejsou členy *bhikkhu/bhikkhunī Saṅghy* a ti se nazývají *ariya Saṅgha* neboli *Saṅgha* ušlechtilých.

V těchto dnech v západních zemích i u nás někteří laičtí stoupenci používají slovo *Saṅgha* jako kolektivní pojem pro všechny buddhisty a buddhistické skupiny. Podle theravādy *Saṅgha* neodkazuje na komunitu laických stoupců, ani buddhistickou komunitu jako celek. V pāli kánonu se používá slovo *parisā* pro větší buddhistické komunity - mnichů, mnišek, laických stoupců, kteří přijali útočiště u Trojího



klenotu - a slovo *Saṅgha* vyhrazuje pouze pro omezenější použití. Rozdíl mezi *Saṅghou* a laiky bylo vždy důležité a vytváří *parisā* - buddhistické společenství.

Saṅgha je třetí z Trojího klenotu. Vzhledem k pokušení a proměnlivosti života ve světě je klášterní život považován za nejbezpečnější a nejvhodnější prostředí, které nám poskytuje ty nejlepší podmínky pro dosažení probuzení (*nibbāna*) a osvobození mysli.

“Je obdařen neochvějnou důvěrou v Saṅghu: ‘Dobrou cestou jde obec žáků Vznešeného, přímou cestou jde obec žáků Vznešeného, metodickou cestou jde obec žáků Vznešeného, správnou cestou jde obec žáků Vznešeného - totiž čtyři páry osob, osm jedinců. Toto je obec žáků Vznešeného, hodná štědrosti, hodná pohostinnosti, hodná darů, hodná uctivého pozdravu se sepjatými dlaněmi. Je nesrovnatelným polem dobra pro tento svět.’” MN 7

Berme péči o mnišství jako výzvu pro kultivaci sebe sama a možnost napravit minulost a náš postoj k mnišství.

KDO JE TO BHIKKHUNĪ?

Bhikkhunī je plně ordinovaná buddhistická mniška. Způsob jak se stát plně ordinovanou *bhikkhunī* se sestává ze čtyř stupňů. Jako laičtí praktikující dodržujeme pět etických pravidel. Dalším krokem je *pabbajjā*, vstup do klášterního způsobu života, který zahrnuje nošení roucha, dodržování 10ti etických pravidel a další menší pravidla. Tím se laická praktikující stává *sāmaṇerī* neboli "novicka". Posledním stupněm je přijetí plné ordinace *bhikkhunī*, vstup do řádu a společenství *Saṅghy* a následování *vinayi* - řádových pravidel.

V době Buddhy měli *bhikkhunī* ve všem stejná práva a stejný podíl. Jednou se stalo, že bylo oběma společenstvím *Saṅghy*, ve kterých byla pouze jedna *bhikkhunī* a čtyři *bhikkhu*, nabídnuto osm rouch. Buddha rozdělil roucha na polovinu, čtyři roucha dal mniškám a čtyři mnichům. Protože roucha byla věnována oběma společenstvím, tak i když byl nepoměr mezi jednotlivými skupinami, byla rozdělena rovným dílem. Vzhledem k tomu, že mnišky dostávali méně pozvánek do domu laiků, Buddha přinášel všechny dary a pozvánky do kláštera a rozděloval je rovnoměrně mezi těmito dvěma *Saṅghami*. Ochraňoval mnišky a byl spravedlivý k oběma stranám.



Podle Buddhova učení jsou ženy schopné dosáhnout stejné realizace *nibbāny* jako muži. *Bhikkhunī* řád byl založen Buddhou na výslovnou žádost jeho tety a nevlastní matky *Mahāpajāpati Gotamī*, která se stala první ordinovanou *bhikkhunī*.

Viz: [Mahāpajāpati Gotamī - zakladatelka řádu mnišek](#)

KDO JE TO UPĀSIKĀ/ UPĀSAKA ?

Upāsikā (žena) nebo *upāsaka* (muž) je pāli výraz pro "praktikující." Jedná se o titul stoupence Buddhova učení, kteří nejsou mnichy, mniškami, nebo novici žijícími v mnišském řádu, ale kteří se zavazují dodržovat některá pravidla, přičemž slovo *upāsikā/upāsaka* by se dalo jednodušeji přeložit jako "laičtí stoupenec" nebo „laičtí oddaní“ nebo také "laičtí praktikující."

„Pravidla disciplíny“ se odvolávají k „osmi etickým pravidlům“ a ke všem menším pravidlům tréninku. Při pobytu v klášteře je podmínkou přijetí těchto pravidel a jejich následování. K tomu se laici zavážou při vstupu. Dodržování pravidel dává vzniknout *samādhi* (soustředění) a díky *samādhi* vzniká moudrost. To vede k dosažení ušlechtilé stezky, čímž je naplněn cíl *Dhammy*.

Pokud chce někdo studovat pravidla hlouběji, měl by číst úplnou *vinaya pitaka* řádová pravidla pro *bhikkhunī* - [Bhikkhunī Pātimokkha](#). Zde jsou: [Pravidla tréninku disciplíny a etikety pro upāsikā](#)

Upāsikā/upāsaka jsou laičtí stoupenec, kteří přijali útočiště u Trojího klenotu a dodržují pět etických rozhodnutí. V Asii bývá zvykem, že laičtí praktikující obdarovávají mnichy/mnišky na jejich denní obchůzce za potravou (*pindapāta*) a dodržují dny *Uposatha*. Podle Buddhových slov pěstování etického chování a *dāna* vedou k takové úrovni vědomí, která zajišťuje, že takový člověk se pravděpodobně zrodí v jedné z nižších nebeských sfér, i kdyby již nic jiného nepropraktikoval.

V *Jīvaka suttě* Pāli kánonu je Buddha otázan: "Ctihodný pane, jak se člověk stává laickým stoupencem (*upāsako*)?" Buddha uvádí, že bere útočiště u Trojího klenotu. Na otázku, jak se člověk stane "ctnostně laickým následovníkem" (*upāsako sīlavā*), Buddha uvádí, že takový člověk se zavazuje k dodržování pěti etických rozhodnutí (*panca sīla*). Na otázku, jak člověk může praktikovat, aby byl "ke prospěchu sám sobě a ku prospěchu druhým" Buddha uvádí, že takový člověk usiluje a povzbuzuje druhé k usilování a praktikování: důvěry (*saddhā*); morálky (*sīla*); velkorysosti (*cāga*); navštěvováním mnichů/mnišek; nasloucháním, připomínáním, analýzou, porozuměním a



praktikováním *Dhammy*. Tradičně, v Indii a na Srí Lance, *upāsikā/upāsaka* nosí bílé šaty, představující úroveň odříkání mezi laiky a mnišskou *Sanghou*. Z tohoto důvodu některé tradiční texty odkazují na "bílá roucha laiků" (*avadāta-vassana*).

V této rozpravě, Buddha instruuje laické stoupence *Dīghajāṇu Vyagghapajja*, a *Koliyanu*, o osmi osobnostních rysech a podmínkách vedoucím ke štěstí a pohodě v tomto a budoucím zrození.

CO SI MÁM DO KLÁŠTERA VZÍT, POKUD ZŮSTANU JAKO HOST? JAKÉ SI MÁM VZÍT DO KLÁŠTERA OBLEČENÍ?

V klášteře se trénujeme jako *upāsikā/upāsaka*, a proto nosíme bílé oblečení. Oblečení by mělo být jednoduché a pohodlné, s dlouhými rukávy u košil a halenek, dlouhé sukně a kalhoty, které zakrývají kolena. Nevhodné je jakékoli vyzývavé oblečení, upnutá a krátká trika, hluboký výstřih u žen, průhledný materiál. Prosíme, nepoužívejte parfémy, kosmetiku a šperky. Stačí, když u sebe budete mít osobní toaletní potřeby, hodinky nebo malý budík, pantofle, spací pytel. Více opět v pravidlech pro praktikující.

REŽIJNÍ POPLATKY

Pobyt v ústraní je meditujícím umožněn díky štědrosti předchozích dárců. Stejně tak i díky vaší štědrosti zde budou moci praktikovat jiní. Režijní poplatky jsou námi navržené ceny na náklady, do kterých jsou zahrnuty veškeré výdaje *ārāmy* a *Viveka* (vedlejší dům Spolku Karuna Sevena), tj. náklady v letním i v zimním období, zařízení, energie, podlahové vytápění, klimatizace a spotřeba vody. Výše příspěvku je doporučena, je na každém, co může dát a přispět.

Tímto způsobem jsou ústraní podporována těmi, kteří si uvědomili, jaké jsou výhody praxe. S přáním sdílet tento prospěch s ostatními, dává každý dar podle vlastní vůle a prostředků. Tyto dary jsou jediným zdrojem financování meditačních ústraní. Ani učitelé ani organizátoři nezískávají jakýkoli druh platby za své služby. Šíří *dhamma-vinayu* s čistým záměrem a upřímným srdcem, bez očekávání zisku. Ať je dar velký nebo malý, měl by být věnován se záměrem pomáhat druhým.



1. Toto je hrubé vyčíslení nákladů na jednoho meditujiícího za ubytování bez jídla.
 - pobyt na den: 400Kč, pro členy a dobrovolníky Spolku 300 Kč
 - víkendový pobyt: 1000 Kč, pro členy a dobrovolníky Spolku KS 800 Kč
 - týdenní pobyt: 3 000 Kč, pro členy a dobrovolníky Spolku KS 2 500 Kč
 - dvoutýdenní pobyt: 6 000 Kč, pro členy a dobrovolníky Spolku KS 5 000 Kč
 - třítýdenní pobyt: 10 000 Kč, pro členy a dobrovolníky Spolku KS 7 500 Kč
2. Pobyt v ústraní nabízíme přednostně členům Spolku KS a lidem, kteří aktivně pomáhají Spolku KS a dlouhodobě podporují ctihodnou *bhikkhunī Visuddhi*.
3. Pokud v *ārāmě Karuṇā Sevena* nepřespáváte, náklady na meditujiícího zůstávají stejné. Většina spotřeby energie a vody probíhá během dne.

KONTAKTY:

Za Spolek Karuna Sevena jednájí a *bhikkhunī Visuddhi* zastupují tito členové spolku: Ivona Mollberg, Michaela Spohrová, Barbora Glombová a Lucie Němcová.

[Kontakt na email](#)

[Výživový poradce](#) Lucie Němcová

Přejeme vám úžasný pobyt. Je to výjimečná příležitost v *ārāmě Karuṇā Sevena* praktikovat a jen moudří lidé, kteří "mají oči, uvidí to, co lze vidět" a takové příležitosti dovedně využijí. Toto místo je opravdu krásné a čisté a splňuje všechny nutné podmínky pro dobrou praxi. Takových míst je na světě velmi málo. Přejeme vám brzké dosažení *nibbāny*.

Po dobu, co je člověk spoután touhou, zůstává připoután v *saṃsāře*, koloběhu zrození a smrti; poté co všechna touha je zničena, dosáhne *nibbāny*, vysvobození z koloběhu zrození a smrti.



"Dhamma je dobře objasněná Vznešeným, viděná zde a nyní, nadčasová, zvoucí k nahlédnutí výstižná, realizována moudrými." - X.92

"Nyní vás, mnichové, nabádám: formace jsou předmětem zániku, usilujte s dbalostí!"



*“Mnichové, buďte dbalí, uvědomění a ctnostní,
správně soustředění a rozhodní, ochraňujte svou mysl
Kdo bude s dbalostí praktikovat tuto Dhammu a Vinayu,
opustí tento koloběh zrosování, učiní konec strasti.” - DN 16*

