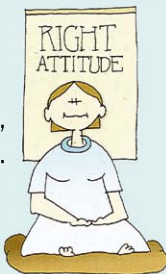


20 Když mysl přemýšlí, nepokládejte to za rušivé. Nepraktikujete proto, abyste se vyhýbali myšlení, ale spíše proto, abyste rozpoznali myšlení, kdykoli se objeví.

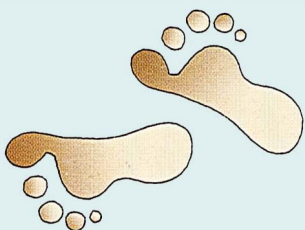


21 Neodmítejte žádný objekt, který vstoupí do pole vaší pozornosti. Poznávejte mentální nečistoty, které se objevují spolu s objektem, a prozkoumávejte tyto nečistoty.

22 Objekt naší pozornosti není příliš důležitý; ona pozorující mysl, která pracuje v pozadí a uvědomuje si, ta je ve skutečnosti důležitá. Pokud je pozorování prováděno se správným přístupem, pak jakýkoli objekt je správný.



23 Jedině když je přítomna víra či důvěra (saddhá), vyvstane úsilí. Jedině když je přítomno úsilí (virija), všímavost se stane kontinuální. Jedině když je všímavost (sati) kontinuální, ukotví se soustředění. Jedině když je ukotveno soustředění (samádhi), začnete chápat věci takové, jaké jsou. Když začnete chápat věci takové, jaké jsou (paññá), posílí se důvěra.



Tato publikace je určena VÝHRADNĚ PRO DISTRIBUCI ZDARMA!

Je dovoleno její kopírování, nikoli však její publikace na internetu!
Všechna práva vyhrazena.



Autor: © Ashin Tejaniya 2006

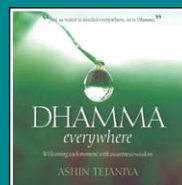
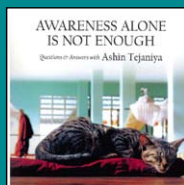
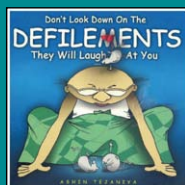
Ilustrace: © Tuck Loon

Překlad: Ilona Fišerová, Adam Doleží



Sdružení Bhavana pořádá v ČR kurzy meditace všímavosti (vipassana).
Knihy Ashina Tejaniyi si můžete objednat **zdarma** na www.BHAVANA.cz

(k dispozici jsou české překlady i anglické originály)



Knihy vydávané sdružením Bhavana jsou financovány z dobrovolných darů. Chcete přispět i vy?
číslo účtu: 670100 - 2208046656 / 6210
Děkujeme za vaši podporu.



Podporuje Centrum Lotus Praha www.centrumlotus.cz

JAKÝ JE SPRÁVNÝ PŘÍSTUP K MEDITACI



ASHIN TEJANIYA

WWW.BHAVANA.CZ

CO JE TO SPRÁVNÝ PŘÍSTUP K MEDITACI?

1 Meditovat znamená akceptovat a pozorovat cokoli, co se děje (ať příjemné či nepříjemné), uvolněným způsobem.

2 Meditování je sledování a trpělivé čekání s uvědomováním a pochopením. Meditování není snaha prožít něco, o čem jste četli nebo slyšeli.



3 Jen dávejte pozor na to, co se děje v přítomném okamžiku. Neztráťte se v myšlenkách týkajících se minulosti, ani se nenechte odnést myšlenkami na budoucnost.

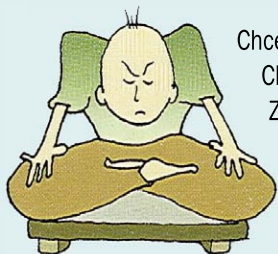


4 V meditaci by se měly jak tělo, tak i mysl cítit pohodlně.

5 Jestliže se tělo a mysl unavují, něco není v pořádku s tím, jak praktikujete, a je právě čas zkontrolovat způsob, jakým meditujete.

6 Proč se tak tvrdě soustředíte, když meditujete? Něco chcete?

Chcete, aby se něco stalo?
Chcete, aby se něco přestalo dít?
Zkontrolujte, jestli není přítomen některý z těchto postojů.



7 Meditující mysl by měla být uvolněná a pokojná. Nemůžete praktikovat, když je mysl napjatá.



8 Nesnažte se soustředit příliš tvrdě, neovládejte to, co se děje. Ani se nenuťte a neomezujte.

9 Nesnažte se něco vytvářet a neodmítejte to, co se právě děje. Jen si uvědomujte.

10 Snažit se něco vytvořit je chtivost. Odmítat to, co se právě děje, je odpor. Nevědět, jestli se něco děje nebo se přestalo dít, je nevědomost.



11 Doopravdy meditujete pouze tehdy, když pozorující mysl nemá chtivost, odpor nebo úzkost.

12 Nemějte žádná očekávání, nic nechtějte, nebuďte úzkostní, protože pokud jsou v mysli tyto postoje, je obtížné meditovat.



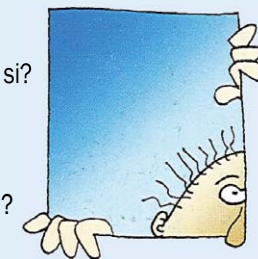
13 Vy se nesnažte, aby se věci změnily a děly tak, jak si přejete. Snažte se pouze poznat, co se děje tak, jak to je.

14 Co mysl právě dělá? Myslí? Uvědomuje si?

15 Kde je mysl právě teď? Uvnitř? Venku?

16 Uvědomuje si tato pozorující mysl důkladně, nebo si uvědomuje jen povrchně?

17 Nepraktikujte s myslí, která něco chce nebo která chce, aby se něco stalo. Jediným výsledkem bude, že se unavíte.



18 Je třeba akceptovat a sledovat jak dobré, tak i špatné zkušenosti. Chcete jenom dobré zkušenosti?

Nechcete ani tu nejmenší nepříjemnou zkušenost?
Je to reálné?
Je toto cesta Dhammy?



19 Je potřeba, abyste důkladně kontrolovali, s jakým přístupem meditujete. Lehká a uvolněná mysl vám umožní dobře meditovat. Máte správný přístup?