

# Ochrana před nebezpečím zkomolené praxe technik dibba–vihára

## Nezákladnější ochrana

Ochrana, která platí pro veškerou praxi Dhammy, pro trénink i využití jakýchkoliv postupů Dhammy, pro utváření každodenního života, pro dovedné zvládnání života *áyu-kusala*, je denně aktualizována tím nejjednodušším rituálem Trojího útočiště a Patera etických rozhodnutí.

**Ti–Saranam** = Trojí ochrana, útočiště dané Buddhou, Dhammou, Sanghou.

Buddha = Mistr, učitel, ušlechtilý přítel, *kalyána-mitta*, je zastupován aktuálním učitelem.

Dhamma = Metoda, která určuje program kurzu a je konkretizována instrukcemi.

Sangha = Podpůrná skupina, do níž patří účastníci kurzu.

## Nebezpečí specifická pro kurz technik meditace dibba–vihára

Chytračení – Lajdáckost – Senzacechtivost - Sebeklamy

## Ochrana před nebezpečími specifickými pro techniky dibba–vihára

1. Opakovaná aktualizace nosného vztahu k učiteli (*kalyána-mittatá*) v rámci čtvera zakotvení dle principů Áyukusala (spolu s tělesným kotvením, s věděním o cíli a o příslušnosti).
2. Dodržování časového rozvrhu a přesných postupů dle instrukce v rámci programu kurzu.
3. Pravdivost vůči sobě a vůči učiteli. Schopnost sdílet a přijímat.
4. Všímavě jasné vědění o aktuální oblasti prožívání (*gocara-sati-sampajaňña*), především též využití chráněného prostoru (*síma*) a uvážení pro oblast adekvátních postupů.
5. Loajalita vůči skupině a nevynášení důvěrně osobních sdělení; vždy zvážit, kdo by vůbec dokázal chápat sdělení o zkušenostech, ke kterým chybí prožitky.
6. Střízlivá věcnost, rozlišení úrovní skutečnosti, kontrola a zachycení asociovaných domněnek a fantazijních představ.
7. Splnění předpokladů praxe dibba-vihára.

## Předpoklady praxe dibba-vihára

Jaké jsou jmenovitě předpoklady praxe *dibba-vihára*?

1. znalost nebezpečí této praxe (*apáya-kosalla*),
2. ovládnutí dovedností v prostředcích (*upáya-kosalla*),
3. etický každodenní život (*síla*),
4. vědění o souvislostech, kontextu a účelu praxe (*sati-sampajaňña*),
5. znalost a dovedné provádění rituálů (*sílabbata*),
6. nadšení, schopnost extáze (*pítí*) a zájem o praxi (*sádhukamyatá*),
7. materiální přípravky (*kasina*),
8. a v neposlední řadě nosný vztah k učiteli (*kalyána-mittatá*).

Těchto osm předpokladů praxe *dibba-vihára* bylo tématem předchozího přednesu Dhammy.

## Dovednost a důvěra

Reciprocita učitelovy dovednosti (*upáya-kosalla*) a žákovy důvěry (*saddhá*) je tématem následujícího přednesu Dhammy.