

Dovednosti a důvěra

Zdeněk Trávníček, bývalý Bhikkhu Atarikusala

Buddha učil Dhammu jako metodu čištění mysli, která vede v konečném cíli, k ustání utrpení. K tomu, abychom dosáhli tohoto cíle, je třeba trénovat mysl, kultivovat ji. Buddha rozdělil trénink do tří oblastí: Do oblasti tréninku etiky (*sīla-sikkhā*), do oblasti tréninku soustředění (*samādhi-sikkhā*) a do oblasti tréninku moudrosti (*paññā-sikkhā*). Na tomto kurzu se věnujeme především kultivování soustředění, poznávání a rozvoji mysli v oblasti *samādhi-sikkhā*. Každé ráno si berete pět etických rozhodnutí a tím si určujete jak se tak trénovat v etickém jednání. To je *sīla-sikkhā*, trénink etický. No, a už i přitom přicházíte také k určitým vhledům, k poznání, k moudrosti (*paññā*). To jsou vhledy do toho, jak to ve světě je, jaká je ta skutečnost etických souvislostí. Takže takto už získáváte moudrost. Moudrost v Buddhově učení je také pojímána jako určitá dovednost v prostředcích a postupech (*upāya-kosalla*). K tomu, abyste měli pokrok v meditaci, je důležité mít určité další dovednosti. Vědět jak na to. Buddha učil jak zacházet se ziskem ze zvládnutí (*āya-kosalla*), s problematickými situacemi (*apāya-kosalla*), jakož i jak uplatňovat jakékoliv dovednosti jako prostředky, což je ta již zmíněná moudrost (*upāya-kosalla*). No, a k dovednosti v zacházení s prostředky patří i ty dovednosti, které jsou specifické pro náš kurz *Dibba-Vihāra*, což jsou například dovednosti jak rozdělat oheň a vytvořit přípravek pro kasinu ohně.

Cílem naší praxe na kurzu *Dibba-Vihāra* je hlavně rozvoj soustředění a klidu. Toto soustředění se dá kultivovat až do rozsahu psychické síly, psychické mohutnosti (*bala*), která se potom, v harmonii a balancování spolu s ostatními řídicími schopnostmi mysli, dá dále rozvíjet tak, abychom dosáhli pokroku v meditaci. Jedná se o pět řídicích schopností (*pañca-indriya*) – schopnost všímavosti (*sati-indriya*), schopnost důvěry (*saddhā-indriya*), schopnost soustředění (*samādhi-indriya*) a schopnost moudrosti (*paññā-indriya*). Tyto řídicí schopnosti je možné spojit do dvou párů – schopnost soustředění je v páru se schopností úsilí, a schopnost důvěry je v páru se schopností moudrosti. Schopnost všímavosti, neselektivní schopnost zaznamenávat všechny jevy, kterých si může mysl všimnout, aniž by nějaký potlačovala, nám pomáhá balancovat ostatní dva páry schopností. Pomáhá vyvažovat schopnost soustředění a schopnost úsilí. Vy sami máte již zkušenost ze své praxe meditace, kdy jste spočívali u meditačního předmětu, a najednou vám začala padat hlava. Podobně jako když jedete autobusem a usínáte, pak se zase narovnáte a za chvíli vám hlava opět klesne na hrud'. To je výsledek toho, že nemáte vybalancovány ty dvě schopnosti soustředění a úsilí, že tam je příliš soustředění. Když si toho všimnete, můžete tyto dvě schopnosti vybalancovat. Přidáte úsilí, například důraznějším komentováním, pro vyvážení příliš klidného spočívání. Další pár řídicích schopností, které jsou vyvažovány díky všímavosti, je schopnost důvěry a schopnost moudrosti. Schopnost důvěry je citlivost a propustnost mysli, která roste úměrně s meditačním pokrokem. Je to důvěra založená na vlastním ověřování. K tomu, aby *saddhā* nedegenerovala ve slepou víru nebo naopak v přehnané sebevědomí, musí být vyvažována věděním (*ñāna*) a moudrostí (*paññā*). Schopnost moudrosti umožňuje rozlišovat a získávat vědění a také jeho myšlenkové zpracování a ověření ve vztahu ke skutečnosti (*yathā-bhūta*) a k cíli (*atthā*). Moudrost je však třeba vyvažovat důvěrou, která umožňuje otevřít se pro nové a nechat se vést. Důležitá je tedy vaše osobní zkušenost s konkrétní metodou, vaše poznání, že vám to něco přineslo, což vám dává sebedůvěru pro další postup na cestě Dhammy.

Pro pokrok na cestě Dhammy je třeba osvojit si dovednosti. Pokud se chcete dostat autem z Doubravky do Brna, nestačí mít pouze to auto. Musíte jej umět řídit. K tomu, abyste uměli auto řídit však nestačí instrukce a informace, které dostanete při teoretických hodinách v autoškole. Musíte to auto umět nastartovat, rozjet, řídit a bezpečně zaparkovat. Dovednost je něco jiného než vědění. Dovednost obsahuje a předpokládá vědění, ale není to vědění „o něčem“, nýbrž vědění „jak na to“. Existuje tedy rozdíl mezi věděním (*ñāna*) a dovedností (*kusala*). Než si sednete poprvé do auta, tak dostanete praktickou instrukci jak ho rozjet. Potom s vámi jezdí učitel autoškoly v autě a říká vám, jak auto udržet na silnici, kde je třeba přibrzdit nebo zastavit, abyste nenabourali. Doprovází vás v tom autě a někdy za vás třeba i šlápne na brzdou. Buddha tedy učil své žáky praktickou metodu. Učil, jak zvládat život, jak být praktický, ale ne v tom smyslu jak co nejvíce profitovat bez ohledu na to, zda poškozují druhé nebo sebe. Praktičnost zde znamená žít šťastně, tak, aby bylo dobře mně i bytostem kolem mně. K tomu může patřit to, že umím vydělat dobré peníze a zaopatřit rodinu, být úspěšný podnikatel nebo manažer. To je v pořádku. Důležité ale je, aby to přispívalo k nárůstu životního standardu, což znamená mít vědění a dovednosti jak žít šťastný život. Vědět, jak zvládat i ty situace, kdy je prožíváno utrpení a také vědět jak postupně překonávat utrpení a prožívat čím dál jemnější štěstí až po to nejjemnější štěstí, Nibbānu.

Pro trénink pokročilých technik meditace je zapotřebí velká důvěra (*saddhā*), která umožňuje osvojit a vyzkoušet si nové dovednosti. Jak jsem již uvedl výše, důvěra je jedna z pěti řídicích schopností, to znamená, že otvírá mysl. *Saddhā* je termín, který v abhidhammě zahrnuje jak sebedůvěru (důvěru ve vlastní kompetence), tak důvěru v metodu, která se osvědčila, ale patří sem rovněž důvěra v učitele. Co je důležité si zapamatovat, ale hlavně ověřit, je to, že podklady pro důvěru nám poskytují výsledky naší praxe. *Saddhā* není slepá víra či poslušnost, *saddhā* je důvěra, která kriticky prověřuje. Musí být vyvažována věděním. Schopnost důvěry se může rozvinout v psychickou sílu jistoty, která stabilizuje mysl a vyjasňuje její propustnost. Důvěra bývá přirovnávána k čistícímu kameni, který upravuje vodu tak, že se špína a kal srazí a usadí. Stejně je to i s myslí. Mysl se zpevní, usadí se, sjednotí a soustředí.

Saddhā se nedá namlouvat ani předstírat. Důvěry nelze dosáhnout myšlením, musí se vyvinout z moudrého pojmání, prožitkově dozrát. To platí i o důvěře v učitele. Důvěra v učitele navíc pramení z ušlechtilého přátelství (*kalyāna-mittatā*). Ušlechtilé přátelství není ani laciný kamarádsoft ani bezmezná obdivování. Je to vztah založený na vzájemné pomoci, dává oporu, sílu a v případě meditačního kurzu také chráněný prostor. Takovýto vztah není omezující ani svazující. Když se vrátím k příkladu s autem. V autoškole máme učitele, který s námi jezdí, dává nám instrukce jak se naučit řídit. Správný učitel by měl také sám umět řídit. Přestože se to zdá být samozřejmé, mohou být i takoví učitelé meditace, kteří o meditaci učí nebo píšou knihy, ale sami nikdy nemeditovali. Učitel vám pomáhá vytvářet podmínky pro to, aby vy sami jste získali dovednost. My vám na tomto kurzu nic nevnucujeme, do něčeho vás nenutíme. Není tedy úplně ono slepě věřit tomu, co řekne učitel, ale mít důvěru především ve vlastní hodnocení. Znamená to přijmout instrukci a na vlastní kůži si vyzkoušet, zda to tak skutečně funguje, což pak vede k získání vlastní moudrosti.

Nyní budu hovořit o jednotlivých dovednostech a nejdříve vám je vyjmenuji. První dovednost, o které budu hovořit, je dovednost etického jednání. Druhá, dovednost soustředění, třetí je dovednost přeměnit poruchy v pomocníky soustředění. Dále, ta čtvrtá, je dovednost v zacházení s překážkami soustředění. Pátá, dovednost ve volbě vhodného předmětu soustředění. No a potom je tam ještě ta šestá dovednost, dovednost v postupech při přípravě materiálů, které používáte, když pracujete s přípravky. Takže jsem vám vyjmenoval těch šest dovedností a nyní se jim budu podrobně věnovat.

Dovednost etického jednání

Etické jednání (*sīla*) je základem, který vám dává orientaci, dává vám směr v každodenním jednání a je vám i základem, na kterém můžete stavět budovu meditačního tréninku. Každé ráno se rozhodujete pro trénink zdržování se ničení a zraňování dýchajících bytostí, brání toho, co vám není dáváno, smyslné nestřídmosti, zraňujícího a nepravdivého mluvení a zatemňování všímavosti omamnými látkami. Bylo zde již několikrát zmíněno, že se jedná o rozhodnutí. Není vám to nikým přikazováno, neberte to proto jako nařízení či příkázání. Je to něco, pro co se rozhodujete, co vychází z vás samotných. Je to vaše rozhodnutí, není to žádné příkázání odněkud zvenčí, žádná morálka, žádné moralizování. Na tomto kurzu vám nikdo nepřikazuje, co byste měli dělat. Naopak v normální společnosti se setkáváte s tím, že vám říkají co se hodí, co se nehodí, co byste měli dělat a co je zakázáno. Vy sami se ale rozhodujete a vy sami poznáváte vlastní zkušeností výsledky etického tréninku, a pouze vy sami sklízíte plody toho, pro co jste se rozhodli a v čem se trénujete. Je pouze na vás, zda se pro tento trénink rozhodnete, ale nezapomínejte, že je to trénink. Vy se trénujete v etickém jednání a samozřejmě když se něco nepodaří, tak to neznamená, že byste se měli trestat nebo si dělat výčitky. Je ale důležité o tom selhání vědět, všimnout si toho a již v tom nepokračovat. Tak, abyste nebyli dále v průběhu meditace konfrontováni s dalšími výčitkami, které by blokovaly váš meditační pokrok.

Dovednost soustředění

Soustředění je něco, co se nedá udělat. Už několikrát jsme tady hovořili o tom, že to, co pro to můžeme udělat, je vytvořit vhodné podmínky, aby mohla mysl spočinout u toho jednoho, co je pro ni zajímavé a příjemné. To znamená zvolit něco, k čemu by se ta mysl stahovala, u čeho by jí bylo dobře. Je tedy důležité při rozvíjení klidu soustředění nedělat, ale vytvářet pro něj vhodné podmínky. Připravit si ty vnější podmínky. Zajistit si chráněný prostor a čas. Na tomto kurzu to máte jednodušší než v každodenním životě. Přijeli jste do chráněného prostoru tohoto meditačního centra a délka kurzu vám vymezuje časový rámec. Máte zde prostornou a pohodlnou meditační místnost a oltář se sochou Buddhy, která symbolizuje cíl vaší praxe. Venku máte dostatek vhodného místa pro další pracoviště, ať již pro meditaci v chůzi nebo pro práci s přípravky barev a elementů. Vše je zde již připravené. Nyní se již stačí pouze věnovat vhodnému nastavení vnitřních podmínek pro rozvoj mysli. Tak, aby mysl mohla nerušeně spočívat u předmětu soustředění, tak, abyste byli schopni se vypořádat s poruchami a překážkami soustředění.

Při tréninku soustředění je důležitá znalost patera mistrovství (*pañca–vasiyo*). Těchto pět mistrovství přispívá k dalšímu pokroku v meditaci. Možná je ještě neumíte vyjmenovat, ale prožitkově je máte uchopeny, protože při instrukci vás vedeme k jejich nácvi. Patří sem příprava pro meditaci (*āvajjana–vasī*) – jak si sednout, vědět na jak dlouho a pro jaký typ meditace si sedám. Druhé z patera mistrovství je mistrovství nastoupení na meditační předmět (*samāpajjana–vasī*). Tam patří dovednost zakotvení v tělesně prožívané skutečnosti a nastoupení na předmět meditace. Nastoupení na meditační předmět je důležitou dovedností při meditaci, protože rozhodujícím způsobem ovlivňuje samotný proces meditace. Je rozdíl jestli se halabala zakotvíte, myslíte při tom na něco, co nesouvisí s meditací, mysl vám již odbíhá při vlastním zakotvení ve smyslech. Někdo si ani nevšimne toho, jak na meditační předmět nasedl. Přenesení pozornosti na meditační předmět, jeho uchopení, musí být rázné, důsledné a provedené všímavě. Pokud se chcete napít kávy, tak šálek uchopíte tak, aby vám při jeho nesení k ústům nevypadl z ruky a nepocintali jste se, nebo dokonce neopařili. Stejně tak je třeba jasně a rozhodně nastoupit na váš meditační předmět, ať již je to proces nádechu a výdechu nebo třeba barevná kasina. Další z patera mistrovství je schopnost setrvat u předmětu soustředění (*adhitthāna–vasī*). Po tu dobu, pro kterou jste se rozhodli. Při setrávání u předmětu soustředění si trénujete

dovednost zacházení s poruchami, když si všimnete nějakého vyrušení, jak to označit a jak se vrátit zpátky k předmětu meditace. Zároveň vyvažujete pět řídicích schopností mysli (*pañca-indriya*), balancujete soustředění a úsilí a vyvažujete důvěru a moudrost. No, a to vše vyvažujete díky všímavosti, která případnou nerovnováhu zaznamená. Čtvrté z patera mistrovství je metodické vystoupení z meditace (*cutthāna-vasī*). Je to umění v zakončení a přechodu do jiné oblasti prožívání (*gocara*). My vás tady učíme jak systematicky zakončit meditaci odpočítáním posledních deseti nádechů a výdechů v případě meditačního předmětu všímání nádechu a výdechu a jak se zakotvit ve smyslech a všímavě tak přestoupit do jiné oblasti prožívání. Páté mistrovství je reflektování (*paccavekkhanā-vasī*). Je to dovednost jak si znovu v mysli zrychleně přehrát video meditace od začátku po samotné ukončení. Znovu si přehrát před vnitřním zrakem začátek, nastoupení, průběh a ukončení meditace. Toto reflektování vám pomůže vytvořit si podmínky pro pokrok v meditaci, protože tím získáváte moudrost, kterou aplikujete při dalších meditačních sezeních. Reflektování je proto nedílnou součástí meditace. Patero mistrovství je tak základním předpokladem pro meditační pokrok.

Dovednost přeměnit poruchy v pomocníky soustředění

V knize *Umění žít šťastně*, kterou napsal Mirko Frýba, nyní ctihodný Kusalánada, je v kapitole „Strategie extáze“ uveden příklad jak přetvářet poruchy soustředění v pomocníky soustředění. Je tam uveden příklad z všedního dne, kdy se rozhodnete přečíst si noviny. Rozhodnete se vybrat článek, na který se chcete soustředit. Máte před sebou noviny, ve kterých jsou titulky, které se vás snaží upoutat, ale vy si vyberete nějaký zajímavý článek, který bude pro vás přínosem. Díváte se na tu nabídku a vybíráte, co by pro vás mohlo být zajímavé a nakonec si něco zvolíte, něco vás zaujme. Ještě ale přeci jen odhlédnete od toho, co jste si vybrali a řeknete si: „Hm, toto je také zajímavé, ale já jsem si vybral tady toto a to je ještě zajímavější a to je to, co si chci přečíst, a k tomu se vrátím.“ A vrátíte se. Může se přihlásit nějaký další titulek, ale vy si opět okomentujete, že to sice může být zajímavé, ale to, co jste si vybrali před tím, je zajímavější. To, co může být vnímáno jako porucha, která vás odvádí od vámi vybraného článku, se takto stává jakousi zdí, od které se ten míček vaší pozornosti odráží zpátky doprostřed pole. Zrovna tak můžete zacházet s poruchami, které vás odvádí od vybraného meditačního předmětu. Stávají se zajímavým předstupněm, který vás přivádí zpátky k tomu ještě zajímavějšímu meditačnímu předmětu, který je pro vás příjemný. Toto vracení se k ještě zajímavějšímu a ještě příjemnějšímu se při dobré meditaci děje opakovaně nejkratšími a přímými pohyby pozornosti k předmětu soustředění. Tím je vytvářena jednovrcholová hierarchie zajímavého, která má meditační předmět jako ten jediný vrchol (*ekaggatā*). Takže jakmile zaznamenáte poruchu, označíte si ji a hned a přímo se vracíte ke svému meditačnímu předmětu. To je dovednost přetváření poruch v pomocníky soustředění.

Dovednost volby meditačního předmětu

Volba meditačního předmětu je vázána na účel, co chci kultivovat, jaký druh meditace. Podle toho zda chci rozvíjet meditaci v oblasti *brahma-vihāra*, *dibba-vihāra*, nebo *ariya-vihāra*, se rozhodnu pro vhodný meditační předmět. Pokud chci prokouknout tři charakteristiky skutečnosti a odvrátit se do svobody Nibbány, tak si nevyberu za meditační předmět zpřítomňování kvalit Buddhy (*buddhānussati*), ale předmět všímání nádechu a výdechu (*ānāpāna-sati*). Stejně tak, pokud chci kultivovat soustředění v oblasti *dibba-vihāra*, tak si nezvolím jako meditační předmět rozvíjení dobrotivosti (*mettā-bhāvanā*), ale vyberu si například některou z kasin barev (*vanno*) nebo elementů (*dhātu, mahā-bhūta*). To je to rozlišení dle účelu. Volba meditačního předmětu však může probíhat rovněž podle charakteru osoby. V komentářovém díle *Visuddhi-Magga* jsou meditující mimo jiné rozdělení podle toho, zda je v jejich charakteru převažující spíše nenávist či chtivost. Podle

toho je možné volit spíše kasinu velkou, hezkou, lesklou, z pěkné látky pro osoby spíše nenávislné a kasinu menší, z obyčejné, strohé látky pro spíše chtivé osoby. To je volba meditačního předmětu dle charakteru osob. Vy tady máte tu skvělou příležitost, že si můžete vyzkoušet práci s více barvami a stejně tak s elementy. Sami tak můžete posoudit, který z těch meditačních předmětů vás oslovuje, se kterým se vám dobře pracuje.

Dovednost zacházení s překážkami

Při meditaci se snažíte přetvářet a rozvíjet mysl. Jenže vaše mysl je zajetá ve starých kolejích. Jsou to staré struktury mysli, které vás opakovaně vedou do průšvihů, snaží se vás držet v zajetí samsáry. Tyto staré struktury se vás snaží odvést od vašeho předmětu soustředění, zabránit dalšímu pokroku v meditaci. Začnou proto vytvářet strategie, které mají rozhodit vaši mysl, zabránit jejímu rozvoji. K tomu, abychom se dokázali s těmito strategiemi vypořádat, používáme v rámci tréninku mysli v Buddhově učení matici pěti překážek meditačního pokroku (*pañca-nīvarana*). Je to těchto pět překážek rozvoje soustředění – smyslná žádostivost (*kāmacchanda*), zlovůle (*vyāpāda*), strnulost a malátnost (*thīna-middha*), nepokoj a výčitky (*uddhacca-kukkucca*) a pochybovačnost (*vicikicchā*). Mnozí z vás jste s nimi byli již na tomto kurzu konfrontováni. Smyslná touha se projevuje ve formě žádosti po předmětech smyslů a v mysli meditujícího se může rozvíjet například jako video sexuálních aktivit, jejichž předmětem je například jiný z účastníků nebo účastnic meditačního kurzu. Smyslná touha tříští mysl a poutá ji do rozmanitosti (*papañca*). Zlovůle je strategie rozvíjející nenávislné a agresivní představy, které zamotávají mysl meditujícího do opakovaných situacích, ve kterých může někoho krutě konfrontovat či dokonce fyzicky napadat. Tato strategie dělí, zatemňuje a křečuje mysl. Strnulost a malátnost je způsobena neproniknutelnou tříští nezpracovaných obsahů vědomí, jichž se meditující nedokázal zbavit. Meditující se cítí být malátný, často se tato strategie projevuje až tělesnou únavou. Myslí si, že je ospalý, snaží se situaci řešit spánkem, ale únava neodchází, často se ještě více prohlubuje. Nepokoj a výčitky způsobují roztěkanost a neklid mysli. Ač se meditující snaží nasměrovat mysl určitým směrem, mysl zůstává neklidná a téká bez usměrnění k jednomu cíli. Meditující není schopen déle setrvat u toho pro co se rozhodl, ale jakmile se obrátí k něčemu novému již se tam objevuje tendence to opět změnit. Mohou tak vznikat výčitky, které zaplaví jeho mysl a odvedou jej od meditační praxe. Pochybovačnost je výsledkem rozkolísanosti mysli způsobené pochybováním meditujícího o svých schopnostech, o metodě, o učiteli. Toto nezdravé pochybování však není založeno na osobní zkušenosti meditujícího. Zdravé pochybování je vždy podloženo osobní zkušeností a vychází z moudrého, důkladného pojmání. Pokud je strategie pochybovačnosti v mysli meditujícího rozvinuta, je každé další uvažování jen zdrojem nových pochyb, které odvádějí mysl od meditačního předmětu.

Jediným způsobem jak se překážkám soustředění ubránit je jejich označení a zastavení. V žádném případě se nezabýváme jejich obsahy, abychom se dokázali udržet v oblasti meditace a neztratili se v obsahovém myšlení. Jakmile bychom je začali zkoumat či analyzovat, okamžitě se zamotáváte do utrpení, které se za nimi skrývá. Je tedy důležité je jen rozeznat. Stačí rozeznat, zda se jedná o smyslnou žádostivost, zlovůli, strnulost a malátnost, nepokoj a výčitky nebo pochybovačnost, a okamžitě se pak od nich odvrátit.

Přesná znalost postupů, materiálů a prostředí

Na tomto kurzu jsme se zabývali dovednostmi jako jsou dovednost etického jednání, dovednost soustředění, dovednost přeměnit poruchy v pomocníky soustředění, dovednost volby meditačního předmětu a dovednost v zacházení s překážkami. Kromě toho získáváte také další zcela praktické dovednosti, konkrétně ve vytváření přípravků a v postupech práce s nimi. Dostali jste přesné instrukce, většinou názorné, jak si vytvořit přípravek,

který slouží jako první představa (*parikama-nimitta*). Znáte již, který materiál je vhodný, který ne. Umíte si najít vhodné místo pro hlínu a vodu, které jste použili pro přípravu kasin země (*pathavī-kasina*) a vody (*āpo-kasina*). Dokážete rovněž vyhledat místo pro vnímání elementu větru (*vāyo-dhātu*) a vytvořit pracoviště pro práci s elementem ohně (*tejo-dhātu*). Víte také, že se můžete dívat nejen na ohraničenou *nimittu* hliněného koláče, ale stejně tak můžete utvořit tu druhou, získanou představu (*uggaha-nimitta*) z neomezené kasiny rozoraného pole. Víte již, jakým způsobem se získává *uggaha-nimitta* z barevných kasin i z kasin elementů. Dokážete si připravit meditaci, nastoupit na meditační předmět, setrvat při něm, vystoupit a celou meditaci zreflektovat. Většinou při pokročilé meditaci platí, že čím pokročilejší, tím jednodušší. To však není popřením metodického postupu. Čím většího pokroku v soustředění při práci s kasinami dosahujete, tím více je třeba pracovat systematicky a držet se instrukce.

Na závěr chci zdůraznit komplementaritu dovednosti (*kosalla*) a důvěry (*saddhā*) ve vztahu učitele a žáka. Již jsem uvedl, že důvěra v učitele se musí vyvinout z moudrého pojmání, že musí prožitkově dozrát, a že je v Buddhově nauce založena na ušlechtilém přátelství. Znamená to, že stupeň důvěry žáka v jeho učitele je založen na tom, kolik dovedností při své praxi získal. Tím jak rostou žákovy dovednosti, narůstá i jeho důvěra v učitele. Žák má důvěru v učitele, který je dovedný, a který umí také vést své žáky k získání dovedností. Na druhou stranu by bylo nesmyslné, aby žák důvěřoval učiteli, který nemá tyto kompetence a na své žáky pouze machruje, a o svých údajných dovednostech pouze vypráví či na ně „nenápadně“ poukazuje.

Stejně tak učitel učí dovednost jen po rozeznání stupně důvěry u žáka. Dovedný učitel zdrženlivě váží instrukce a vedení v případě žáka, u kterého vidí, že nemá dostatečnou důvěru. Tím zabrání například vážným komplikacím při pokročilé meditaci *samathā*, v níž je meditující žák konfrontován s nepříjemnými obsahy mysli. Tam je důležitá důvěra v další instrukce jeho učitele. Takto se učitel sám chrání, ale chrání tím také svého žáka, jak je uvedeno v *Samyutta Nikāya*: „Chráním sám sebe, chráním druhé. Chráním druhé, chráním sám sebe.“ Při postupném získávání dalších dovedností díky vedení kompetentním učitelem roste důvěra meditujícího v učitele a v metodu. Vytváří se tak plodná půda pro další kultivování ušlechtilého přátelství, jež dále umožňuje rozvoj dovedností, které v Buddhově učení vedou ke konečnému cíli ustání utrpení, k dosažení nejjemnějšího štěstí.

Meditační kurz DIBBA-VIHÁRA je zaměřen na nácvik různých postupů meditace klidu (*samathā*). Kromě práce s kasinami barev a elementů, která je hlavní náplní kurzu, se účastníci seznámí se základními technikami meditace všímavosti nádechu a výdechu (*ānāpāna-sati*), meditace chůze (*cankamana*) a meditace dobrotivosti (*mettā-bhāvanā*). Meditace klidu přináší dočasné vyčištění mysli, rozvíjí její schopnosti (*indriyā*), a tím připravuje mysl pro lepší pokrok při meditaci všímavosti a vhledu (*satipatthāna-vipassanā*).

Buddhovi stoupenci, kteří jsou sdruženi v Evropské Sangze Áyukusala (ESA, anglicky Ayukusala Central European Sangha, ACES), pojmají Dhammu jako dovedné zvládnání (*kusala*) života (*āyu*). Buddhova ušlechtilá osmičlenná stezka zajišťuje kultivaci charakteru a jednání v každodenních situacích (*sīla-sikkhā*), meditační trénink (*samādhi-sikkhā*) a rozvoj moudrosti (*paññā-sikkhā*). To je použitelné jak pro laický, tak pro mnišský řád (*sangha*). ESA se nepodřizují žádné z národních sekcí (*nikāya*) soudobého buddhismu. ESA se řídí původní naukou Buddha-Dhamma, která je zaznamenaná v Páli kánonu a udržovaná v živé praxi nepřerušovanou tradicí Theravády.