

Klíčové pojmy k semináři ZŽZ

Psychotop označuje psychologicky pojatý životní prostor konkrétní osoby, jehož struktury jsou definovány výhradně prožíváním právě této osoby. V Buddhově učení je tento životní prostor definován jako svět (*loka*) utvářený konkrétní osobou.

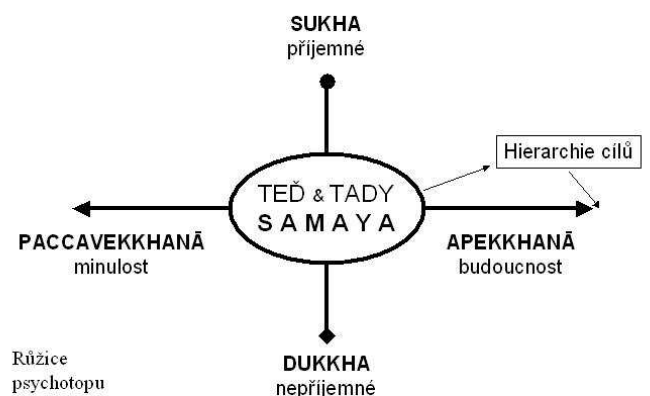
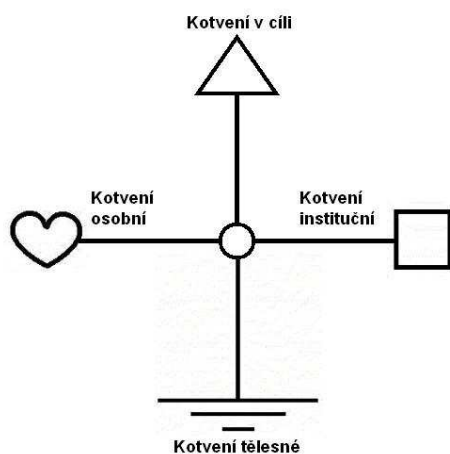
Průzkum psychotopu (*sabbaloka–vavatthana*) je metodou objevování a strukturování životního prostoru neboli světa (*loka*) konkrétní osoby. Techniky průzkumu psychotopu se používají buď v rámci satiterapie pod vedením zkušeného terapeuta nebo v meditačním tréninku a tréninku zvládnání každodenního života pod vedením zkušeného učitele Dhammy, případně pro účely každodenní psychohygieny.

Patero mistrovství (*pañca-vasiyo*) je abhidhammická matice pěti dovedností, podle kterých lze utvářet jak trénink *sīla* a *jhāna*, tak aktivity v našem každodenním životě. Jsou to dovednosti v přípravě, tedy zaměření se (*āvajjana*), dovednost zvládat nástup (*samāpajjana*), zvládat setrvání (*adhitthāna*), zvládat výstup (*cutthāna*) a dovednost provádět následné reflektování (*paccavekkhanā*).

Reflektování (*paccavekkhanā*) se používá jak v tréninku *sīla* a *jhāna*, tak i v činnostech našeho každodenního života. Je to meditativní ohlédnutí se zpět za určitým časovým údobím (např. dokončení projektu, reflektování meditačního sezení, reflektování dne, reflektování životního údobí apod.).

Otvírání perspektiv (*apekkhanā*) – postupy *apekkhanā* jsou základními články Osmičlenné ušlechtilé stezky – právě zamýšlení či pravý záměr (*sammā-sankappa*) a pravé úsilí (*sammā-vāyāma*). Vztahují se jak na trénink *sīla* a *jhāna*, tak na všechny aktivity utvářené podle patera mistrovství *pañca-vasiyo*. Postupy *apekkhanā* se používají také při práci s terciárním meditačním předmětem v rámci meditace *vipassanā* na základě Vitakka-Santhāna-Sutty. Tato metoda je podrobně uvedena v knize *Umění žít šťastně**, str. 246n.

Čtvero kotvení ve skutečnosti (*catāro–yathā–bhūta*) praktikujeme ve vztahu ke čtyřem oblastem, ve kterých se v našem životě pohybujeme. Základem je přitom kotvení v tělesně prožívané skutečnosti, pak v zakotvení v cíli a jeho smyslu, v zakotvení osobním a v zakotvení institučním. Tato metoda je podrobně vysvětlena v knize *Umění žít šťastně**, Dodatek B, str. 268n.



Čtvero kotvení

*) Mirko Frýba: *Umění žít šťastně, Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládnání života*, Praha, Argo, 2003