

Zvládání Náročných Záležitostí (Apáya-Kosalla – Krocení Démonů)

Áyusamaní Vajirá: Dhammadesaná Vesákha 2555 (Krásensko Jaro 2011)

V přednesu „*Zisk pravidelné praxe Dhammy*“ byly uvedeny a krátce vysvětleny tři typy zátěžových situací a tři skupiny technik jejich zvládání. Pamatujeme si, které to jsou. Pojdme je vyjmenovat společně:

1. Náročné záležitosti nepříjemné a ohrožující,
2. Náročné záležitosti příjemné a slibné,
3. Náročné záležitosti všeobšáhleho charakteru.

Tyto náročné situace mohou být vnitřní nebo vnější. Příkladem vnější náročné záležitosti nepříjemné nebo ohrožující může být třeba ztráta zaměstnání nebo rozvod. V naší mysli vnitřní náročnou situací může být tvrdošíjně opakování vzpomínek na nějakou nepříjemnou situaci nebo se může jednat o předjímání nějaké zlé situace. Náročná záležitost příjemná a slibná může být ve vnějším světě například taková: Jedna moje kamarádka mi nedávno telefonovala a říkala, že špatně spí. Zeptala jsem se jí proč, a ona mi řekla, že to je takové radostné nespaní, protože s manželem kupují domeček a ona samým těšením se na ten život v tom domečku nemůže v noci spát. No, a náročné záležitosti všeobšáhleho charakteru jsou takové, které jsou spojené s naší celou životní situací nebo s naším způsobem života.

Buddha své žáky učil, jak zacházet s náročnými situacemi, a tyto postupy shrnul do matice dovedností *kosalla*.

Jako první jsou uváděny záležitosti slibné a příjemné, které jsou zvládány prostřednictvím technik *áya-kosalla*. *Áya* znamená zisk, štěstí, zdar, blaho, dobro nebo prospěch. *Áya-kosalla* je dovedné zacházení s příjemným.

Pro náročné situace nepříjemného charakteru je zapotřebí dovednost v zacházení se ztrátou *apáya-kosalla*. Páli slovo *apáya* znamená stav zhouby, ztráty, poklesu, úpadku či zabřednutí a zamotání se, stav strasti, problémů, bídy a žalu. Kromě toho to slovo *apáya* také označuje světy utrpení nižších existencí.

Třetí je *upáya-kosalla*, což je dovedné uplatnění prostředků. Toto zahrnuje jak techniky dovedného zacházení s prospěšným *áya-kosalla*, tak techniky dovedného zacházení s problematickým *apáya-kosalla*. *Áya* a *apáya* jsou konkrétní ve světech prožívání. Odpovídají jim světy štěstí a světy utrpení, pro které jsou charakteristické konkrétní způsoby jednání. V tradici Áyukusala učíme konkretizování a přetváření způsobů jednání technikami vyjádření a zvnitřnění, v angličtině nazývanými *acting-out* a *acting-in*, které odpovídají technickým výrazům *bahiggahana* a *uggahana* v jazyce Páli. Takové zpracování se může dít buď na úrovni mikroanalýzy psychických procesů *citta-víthi* nebo na úrovni makroanalýzy interakcí mezi psychickými komplexy. K oběma možnostem zpracování později uvedu příklady, které mohou sloužit jako pozvání účastníkům semináře ZNZ vyzkoušet si k tomu též praktické postupy.

Příklady praktických postupů zvládání zhoubného (*apáya*) a blahodárného (*áya*) byly v češtině poprvé nabídnuty v knížce *Abhidhamma – základy meditativní psychoterapie a psychohygieny* (Frýba 1991, str. 77). Zde cituji:

„Příkladem fáze dovednosti ve zhoubném je terapeutické vytváření podmínek pro konkretizaci patologie tím, že je pacient veden k tomu, aby v chráněném prostoru pracoviště dramaticky zosobnil démona zpracovávané patologie. Pacientovo jednání coby démon je opakovaně intenzifikováno na nejhlubší snesitelnou míru – laicky řečeno: pacient je posedlý oním démonem anebo upadá do tranzu – a konkretizováno činy, které jsou v normálním každodenním životě nepřípustné, nebezpečné či zahanbující. Tato fáze postupu má terapeutický smysl jen tehdy, když je doprovázena pacientovou bdělou všímavostí a dovedena až ke katarzi, v níž dochází k průlomu opakovaných zhoubných řetězců jednání a prožívání (*akusala kamma-patha*).“

Ve zkratce lze říci, že prožitky štěstí jsou personifikovány bohy a prožitky utrpení personifikují různí démoni. Naše jednání je někdy božské, když je motivované dobrotivostí či smířlivostí, štědrostí a moudrostí; avšak jednání je neblahé tehdy, je-li motivované chtivostí, nenávistí a zaslepeností. Jsou tři různé oblasti možného zvládnutí situací: Zprvu vlastní meditační oblast, zadruhé oblast myšlenkového pojmání a zpracovávání, zatřetí oblast regulace činů jednání.

Dovedné zvládnutí *upāya-kosalla* v meditační oblasti se děje na úrovni povšimnutí záměru a rozhodování. Zde jde o pasivní zaznamenání záměru nedovedně jednat, zvážení důsledků takového jednání a o rozhodnutí nejednat. V této oblasti zvládnutí používáme moudré zvažování *yoniso-manasikāra*, na kterém jsou založeny chvaty *vitakka-santhāna*. Tyto chvaty později stručně popíšu.

Pokud se nám nedaří všímavě zaznamenat záměry a důkladně zvážit jejich neblahé důsledky, jsme konfrontováni s tím, že už provádíme činy nebo dokonce zlo-činy mluvou nebo tělem. I tady máme ale ještě možnost rozhodnutí takové jednání zastavit a neblahodárně se rozvíjející situaci opustit. Po přerušení neblahodárně se rozvíjející situace se můžeme uchýlit na bezpečné místo, na kterém si nejprve přepočítáme všech pět pohromadě, dopřejeme si chvilku na zotavenou a pak si zpřítomníme, co je naším cílem, co chceme a podle toho pak volíme jednu ze strategií solidarity.

Pokud se nám nedaří zvládnout náročnou záležitost ani zde, tak jsme pak konfrontováni s výsledky toho neblahodárného vývoje. Zde už nemůžeme na právě vykonaném nepřijemném jednání nic změnit. Co můžeme udělat, je situaci zreflektovat *paccavekkhanā*, poučit se z toho, co vedlo k takové situaci a rozhodnout se, že se takovému jednání v budoucnu vyhneme.

To jsou tedy tři oblasti zvládnutí problematických záležitostí. Tou nejhmatatelnější nejhrubší oblastí zpracování na makroanalytické rovině je práce s bohy a démony, kterou na závěr popíšu jako třetí. Nyní se budu věnovat chvatům *vitakka-santhāna*, které používáme v první a druhé oblasti meditačního zvládnutí problematických záležitostí na mikroanalytické úrovni.

Vitakka-santhāna znamená v jazyce Páli zkliďňující přetváření pojmání a je podrobně vysvětleno v knize doktora Frýby *Umění žít šťastně* na stránce 246 a následujících. Chvaty *vitakka-santhāna* jsou na sebe navazující postupy důkladně moudrého pojmání *yoniso-manasikāra*, kterými můžeme přetvářet neblahodárně se vyvíjející situace na úrovni záměru a rozhodování nebo i na začátku již probíhajícího jednání.

1. První chvat spočívá v tom, že neblahodárnou představu *akusala-nimitta* rozeznáme a nahradíme představou blahodárnou. V oblasti meditace to tedy znamená, že všímavě zaznamenáme představu sycenou jedním ze tří kořenů neblahodárného. To jsou třeba

překážky rozvoje soustředění, se kterými je meditující konfrontován při meditaci *satipatthána-vipassaná*. Po všímavém zaznamenání škodlivé *nimitty* se zpravidla meditující rozhoduje pro návrat k primárnímu meditačnímu předmětu. Pokud se mu to nedaří a představa se vrací, tak si meditující záměrně vytvoří blahodárnou představu a tou nahradí představu neblahodárnou.

2. Druhý chvat *vitakka-santhána* používáme tehdy, když nám ten první chvat nefunguje, když se s tou zhoubnou představou zamotáme. To znamená, když jsme v meditaci konfrontováni s neblahou představou a po jejím všímavém zaznamenání se nevrátíme k primárnímu meditačnímu předmětu, tak zůstáváme v oblasti prožívání spojeného s tou akusala-nimitta. Meditující v tomto případě má zvolit strategii moudrého zvážení nebezpečných důsledků představované situace. Podívá se na to, které neblahodárné procesy se mu prezentují, označí je a zcela konkrétně zváží problémy, které mu vzniknou, když bude jednat na podkladě těch neblahodárných procesů. Takové uvažování budí v meditujícím odpor k problematickému pojmání *akusala-vitakka* a umožní odvrátit se od něj.
3. Třetí chvat *vitakka-santhána* používáme tehdy, když se nám nedaří předchozími dvěma chvaty neblahodárné představy odstranit. Tento chvat se v páli nazývá *amanasikára*, tedy doslova odnětí pozornosti; spočívá v tom, že se zcela vědomě rozhodneme tomu nedovednému myšlenkovému pojmání už vůbec nevěnovat pozornost. Úplně ho tedy ignorujeme. Zde jde o akt volního rozhodnutí. Svou pozornost zaměříme na tělesné prožívání, například na doteky s podlahou nebo mezi rukama, na pohyby těla nebo se zaměříme na každodenní předměty všímavosti. Tento chvat je dobře použitelný jak v rámci meditačního sezení a meditativního způsobu života, jakož i v situacích každodenního života. Pro situace každodenního života, pokud jsme konfrontováni s nenávistí nebo chtivostí, platí: Nejednat! A nevyvozovat z daného myšlenkového pojmání důsledky pro každodenní život! To může být náročné, avšak podaří-li se nám to, vyhneme se jednání, které by bylo vnější situaci nepřiměřené a přineslo nám nepříjemné důsledky.
4. Čtvrtý chvat se v páli nazývá *vitakka-sankhára-santhána*, což znamená rozebírání a neutralizující usazení formací pojmání, jež nás obtěžují. Pokud máme alespoň základní abhidhammické pochopení procesů a struktur mysli, tak jsme schopni zdánlivě ucelený proces obtěžujícího neblahodárného myšlenkového pojmání rozložit do složek *sankhára*, z nichž se skládá; v každé složce identifikujeme pak motivační kořeny a sílu energetických nábojů. Tím jsou neblahodárné motivace neutralizovány a jejich energie je postupně uvolňována pro užití blahodárné. V knize doktora Frýby *Umění žít šťastně* je na stránce 245 k tomuto uvedeno následující kanonické podobenství, v němž je řečeno: „jako kdyby si někdo rychle krácející položil otázku, proč tak spěchám? ... a při postupném zpomalování poznal, jak ho hnaly neblahodárné motivace chtíče, nenávisti a bludu ... proto nechá jejich neblahodárné vlivy jednotlivě po řadě zaniknout ... tím upevní se jeho mysl, uklidní, sjednotí a posílí.“ Tento chvat lze použít nejenom při práci s terciárním předmětem metodické meditace *satipatthána-vipassaná*, ale pokud se určité téma tvrdohlavě vrací, tak je výhodné si vymezit dostatečný čas pro separátní meditační sezení a vypořádat se tam cíleně s tímto tématem. Rovněž po metodickém reflektování dne, když si zpřítomníme tři dovedné a dvě nedovedné situace, je možné tento chvat použít pro rozebrání jedné z těch problematických situací. Na to může navázat nácvik pro řešení budoucích náročných záležitostí podobného charakteru. Čtvrtý chvat *vitakka-sankhára-santhána*, tedy rozebírání

a neutralizování formací neblahodárného pojmání, vyžaduje určitou úroveň poznání a pochopení procesů a struktur mysli tak, jak je vysvětluje Abhidhamma. Tento čtvrtý chvat rozebírání a neutralizujícího usazení formací pojmání je vysoce účinný jak v metodické meditaci tak i při reflektujícím vyhodnocování každodenního zvládnání života.

5. Pátý chvat *vitakka-santhána* spočívá v uplatnění pevného rozhodnutí žít a prožívat dle perfektně zvážených cílů, k nimž jsme dospěli praxí Dhammy. To lze uskutečnit v jakékoliv situaci tak, že si zpřítomním a prosadím proti neblahodárným motivům cíle vyšší, které jsou spojené s postupem k překonání utrpení. Tento chvat lze použít i tehdy, když po použití všech předchozích chvatů, včetně rozebrání a usazení formací myšlenkového pojmání, se nějaké pojmání znovu vynořuje. Tímto chvatem se rázně ubíjí proces neblahodárného myšlenkového pojmání v jakékoliv situaci. V rámci metodické meditace to znamená, že meditující si zpřítomní cíl, pro který si sedal a tímto vyšším vědomím doslova ubije a umačká proces neblahodárného myšlenkového pojmání. Meditující se soustředěně upře k vyššímu vědomí ušlechtilého cíle a setrvá v něm, dokud mu jakéhokoliv neblahodárného pojmání úplně nezmizí. Výsledkem je usazená, zklidněná a zpevněná mysl, která je schopna soustředěně spočívat u zvoleného meditačního předmětu. V každodenním životě je tento krok použitelný tak, že se stáhneme z problematické situace a zpřítomníme si, co vlastně chceme. Volíme třeba jednu ze strategií solidarity s jasným věděním o účelu našeho jednání a s takto nově získaným postojem vstupujeme znovu do problematické situace, kterou řešíme způsobem jednání moudře rozhodnutým dle Dhammy.

Pátero chvatů *vitakka-santhána* vysvětlil Buddha jako koordinovaný postup v pokročilé meditaci. Buddhovy ilustrační příklady jednotlivých chvatů pocházejí z běžných životních situací a tak přímo zvou k jejich používání taktéž při reflektujícím vyhodnocování každodenního zvládnání života a při moudrém rozhodování pro praktická životní řešení. Úvodem byly zmíněny tři různé oblasti možného zvládnání náročných záležitostí: Zaprvé byla jmenována vlastní oblast meditace, zadruhé oblast myšlenkového pojmání a zpracovávání, zatřetí oblast regulace činů jednání. Z dosavadního vysvětlení je jasné, že pátero chvatů *vitakka-santhána* má význam ve všech třech uvedených oblastech. Návčik tohoto pátera chvatů je však v tradici Áyukusala prováděn především ve vlastní oblasti meditace, totiž při práci s terciárním předmětem *vipassany*. Připomeňme si nyní, že již při základní instrukci meditace všímavosti a vzhledu *satipatthána-vipassaná* je s důrazem rozlišován primární předmět, kterým je zpravidla vnímání nádechu a výdechu, tři fáze kroku nebo zaznamenání změn tělesné pozice. Sekundárním předmětem se stávají všechna vyrušení a všechna odvedení pozornosti od předmětu primárního. Teprve po dobře zvládnutém zacházení s předmětem primárním a sekundárním je v pokročilé meditaci všímavosti a vzhledu *satipatthána-vipassaná* dávana instrukce pro práci s předmětem terciárním, jejíž důležitou technikou je právě vysvětlené zklidňující přetváření pojmání *vitakka-santhána*.

Většina technik meditačního zvládnání náročných záležitostí je používána ve všech třech výše uvedených oblastech, tedy v oblasti vlastní meditace, v oblasti myšlenkového pojmání a zpracovávání, jakož i v oblasti regulace činů jednání. V souvislosti s třetí oblastí zvládnání náročných záležitostí jsem už krátce zmínila užití techniky reflektování *paccavekkhaná*. Pro další zpracování a přetváření reflektovaných situací jsou v tradici Áyukusala používány a trénovány techniky „*acting-in*“ a „*acting-out*“. Z abhidhammických postupů zvnitřnění (*uggahana*) a vyjádření či vnějšího konkretizování (*bahiggahana*) vyvinul doktor Frýba tyto

techniky jako součást dovednosti v prostředcích (*upáya-kosalla*) o které česky psal v knížce *Abhidhamma – základy meditativní psychoterapie a psychohygieny* (Frýba 1991, str. 77). Spolu s technikou reflektování byly techniky zvnitřnění a vyjádření instruovány doktorem Frýbou na začátku devadesátých let v seminářích *Abhidhamma* a staly se proto tehdy základem mých prvních pokusů instruovat Dhammu v rámci výuky, kterou jsem v té době prováděla na VŠE v Praze. Techniky konkretizace dávají záruku proto, že se pracuje se skutečně existujícími problémy a možnostmi, nikoliv s prázdnými pojmy či teoretickými konstrukcemi, od nichž by bylo obtížné či zcela nemožné propracovat se k praktickým řešením.

Vztah mezi označujícími slovy a prožívanými skutečnostmi je systematicky kultivován na různých úrovních praxe Dhammy a na nejvyšší úrovni je jeho meditativní proniknutí poznáním vztahu pojmenování a prožitku označeno dvojicí pojmů *náma-rúpa* a jako takové jsou známkou vysokého pokroku v intenzivní meditaci vzhledu *vipassaná-ñána*. Zajištění vztahu ke skutečnosti nazývané v Abhidhammě *yathá-bhúta* je principiální zárukou pravdivosti, která je požadovaná jak při průzkumu problému, jedno zdali jde o problém technologický či diagnostický, tak při návrhu řešení vědeckotechnického či terapeutického. Konkretizací zaručovaný vztah ke skutečnosti užívá v Abhidhammě dva komplementární postupy zvnitřnění a zvnějšnění, nazývané v páli *uggahana* a *bahiggahana*. V psychiatrii bylo tradičně pojmem agování, či anglicky *acting-out*, označováno nekontrolovatelné a tedy patologické zvnějšňování pudů a pohnutek; teprve terapeutické použití kreativních prostředků vyjádření zavedené J.L. Morenem v psychodramatu vedlo k chápání technik *acting-out* jako prostředku konkretizace. V psychodramatu pak byly rozvíjeny postupy nácviku sociálních rolí, které jsou vlastně postupem *acting-in*, jež lze modifikovaně užívat též ve výuce jakéhokoliv předmětu. Abhidhammické postupy etické kultivace a kotvení ve skutečnosti smyslových prožitků, které M. Frýba vyvinul jako techniku kotvení ve skutečnosti smyslových prožitků žertovně nazývanou „Máte všech pět pohromadě?“ jsem s dobrým ohlasem studentů v letech devadesátých používala ve výuce personálního managementu a ekonomických aplikací informační technologie na VŠE. Zde je nyní na místě uvést krátké charakteristiky komplementárních postupů *uggahana* a *bahiggahana*, jež jsou nyní již všeobecně známé:

Acting-out slouží konkretizování obsahů náročné záležitosti prostřednictvím dramatizace jednání nebo použitím kreativních prostředků, například malování, zvukové vyjádření pohnutek, vyprávění příběhu, nikoliv však vymyšleného či vykonstruovaného.

Acting-in využívá stejné prostředky konkretizace jako *acting-out*. Na rozdíl od *acting-out* jde při *acting-in* o zvnitřnění a osvojení si určitých dovedností, které jsou nejprve venku konkrétně ztvárněny.

V tradici Áyukusala jsou používány dvě komplexní metody zvládnání náročných záležitostí. Tou první metodou je práce s terciárním meditačním předmětem v rámci meditace *vipassaná*. Při této práci používáme hlavně mikroanalýzu psychických procesů, jak již bylo vysvětleno v souvislosti pěti chvatů přetváření pojmání *vitakka-santhána*. Druhá je méně detailní makroanalytická metoda *apáya-kosalla*, nazývaná „Krocení démonů“. Při užití této metody vycházíme z konkretizace problematické záležitosti prostředky dramatizace. Tato druhá metoda používá personifikace, jež jsou velmi hmatatelným znázorněním problému. Uplatnění dovednosti dramatizovaného zacházení se zhoubným *apáya-kosalla* přichází v úvahu taktéž v rámci práce s terciárním meditačním předmětem na vnitřním jevišti mysli u pokročilých

meditujících. První pokusy takovéto práce však vyžadují doprovod kompetentního mistra Abhidhammy, který zná techniky průzkumu psychotopu, jakož i postupy dramatizace, které vyučoval doktor Frýba v seminářích Abhidhammy a v tréninku satiterapie. Této problematice je věnována kapitola Průzkum psychotopu v knize *Psychologie zvládnání života*, ze které cituji zmínku o pěti etapách práce:

„Průzkum psychotopu není proveden jednou pro vždy během diagnózy, která předchází vlastní psychoterapeutické práci nebo abhidhammickému tréninku. Diagnostické fáze se střídají s fázemi terapeutických intervencí, podpory spontánního zkoušení a didaktického doprovázení vývoje alternativních postupů zvládnání, které se opakují ve všech pěti etapách abhidhammického tréninku a terapie: ustavení pracoviště (*kammathána*), konkretizace přirozeně dobrého (*ájá-kosalla*), konkretizující analýza patologického (*apájá-kosalla*), kultivování dovedností v prostředcích (*upájá-kosalla*), reflektování a vyhodnocování (*paččavekkhaná*).“ (Frýba 2008, str. 119)

Práce s terciárním meditačním předmětem používá jak analýzu technikami *vipassaná*, tak i techniky dramatizace. Ukázkovým příkladem použití dramatizace jak na improvizovaném vnějším jevišti, tak i na vnitřním jevišti myslí je v titulu tohoto přednesu jmenovaná metoda *ápáya-kosalla*, známá jako krocení démonů. Na závěr nyní nabídnu krátké vysvětlení Devíti Kroků Krocení Démonů (DKKD), ve kterých je provedeno všech pět etap práce zmíněné v posledním citátu.

Celý proces krocení démonů má devět kroků, jejichž pojmenování si musí meditující či protagonista dramatizace nastudovat před zahájením práce. První jsou kroky vytvoření pracoviště, pak následují kroky vlastního krocení démonů a poslední částí procesu je reflektování a vyhodnocení celé práce, což zahrnuje též praktické uplatnění v každodenním životě.

Pracoviště vytváříme ze dvou krocích. V prvním kroku si zajistíme bezpečné stanoviště pro pozorování procesu, který se odehrává v chráněném prostoru. Zajištění bezpečného stanoviště užívá zakotvení v tělesně prožívané skutečnosti na pevném podkladu (*thána*). Při práci ve skupině je materiálním podkladem buď nějaká bedna, židle nebo pódium, odkud sledujeme celé dění; při individuální práci na vnitřním jevišti myslí (*citta-ákása*) je podkladem bezpečné zakotvení v primárním meditačním předmětu (*árammana*). V druhém kroku je vytvořen přídatný chráněný prostor myslí pro zpracování problematické situace, tedy pro zápas s démonem. Při práci ve skupině je tímto prostorem provizorní vedlejší jeviště nazývané obora (*upavana*) a pracuje-li člověk sám, vytvoří si ve vlastní myslí jasně vymezený časoprostor jako projekční plochu pro přehrávání videozáznamu. To znamená, že jsou používána dvě meditační sedátka jako materiální podklady pro vedlejší jeviště a pro bezpečné stanoviště (*khema-thána*).

Vlastní krocení démonů začíná konkretizováním tak, že protagonista démonicky problematickou situaci dramaticky opakovaně přehrává tak dlouho, až se do situace úplně vnoří a všechny její jednotlivosti jsou mu bezprostředně přístupné. Opakování na jevišti probíhá podle stále stejného scénáře, v meditaci si necháváme stále stejné vnitřní video opakovaně přehrát. Opakování zajišťuje personifikování a amplifikování. Personifikování vrcholí fakticky pojmenováním démona. Pro tento účel si protagonista klade otázku „Jsem toto teď já nebo je to démon?“. Pokud se démon po vyslovení této otázky ohlásí, pak je možné jeho identitu určit

jménem a následně mu dát hranice. Když víme, s kým máme tu čest, můžeme začít s amplifikací na tu nejúnosnější možnou míru. Amplifikování provádíme tak, že problematickou zápletku konfliktu opakujeme a zesilujeme. Jednoduše řečeno, při opakování problematické zápletky nebo mrzutosti přehání protagonista vše tak dlouho, až je znovuprožívání konfliktní situace zcela nepříjemné až nesnesitelné. To provádíme za tím účelem, abychom emočně aktivovali všechny zapojené energie a kognitivně nahlédli všechny dostupné jednotlivosti konfliktní situace. Potom z nadhledu můžeme vše, co se doposud odehrálo, pojmenovat a v poznaných souvislostech zrekapitulovat. K tomu používáme postupy moudrého zvažování *yoniso-manasikára*. Po získání přehledu, můžeme s démonem úspěšně zápasit, o konkretizované situaci s ním vyjednávat a uzavřít s ním dohodu. Tím je démon zpacifikován, zkrocen. Avšak ještě není převychován. Převychování démona docílíme tím, že ho pozveme ke spolupráci, požádáme jej o radu ohledně toho, co je možno s konfliktní situací udělat.

Na závěr musí protagonista potvrdit svou suverenitu, a to jak sám před sebou, tak i před ostatními, tedy i před démonem. Potom je možno toho zkroceného démona láskyplně, avšak přiměřeně jeho charakteru, použít třeba jako zaměstnance v našich službách. Celý proces krocení démona je na závěr reflektován a vyhodnocen. Pak jsou formálně zrušena všechna použitá pracoviště i jejich podklady. Vše je zakončeno rituálním potvrzením zisku (*bhavantu sabba mangalam*) a pozdravem Buddhovi.

Áyusamaní Vajirá se narodila jako Marta Jakubková 1972 v Praze. Po ukončení universitního studia se jako inženýrka ekonomie specializovala na Informační technologie a Personální management; v tomto oboru pracovala na VŠE Praha a v IBM ČR. Výuku Dhammy v tradici Áyukusala systematicky prováděla od roku 1996. V letech 2002 až 2006 prošla mnišským tréninkem na Srí Lance, kde v roce 2004 získala nejvyšší ordinaci jako Bhikkhuní Vajirá. V letech 2006 až 2007 žila v tibetském klášteře Rabten Choeling u Ženevského jezera. Nyní vede buddhistické centrum Áyuráma v Kreuzlingenu u Bodamského jezera, provádí tam meditační podpůrné skupiny a delší kurzy meditace a zvládání života dle Dhammy. V České republice vyučuje víkendové semináře Život Áyusamana a Meditační Zvládání Náročných Záležitostí, dále též dlouhodobé kurzy Dibba-Vihára a Satipatthána-Vipassaná. Působí také jako překladatelka z jazyka Páli. Některé její texty jsou dostupné na:
http://www.volny.cz/ayya/vajira_text.htm.

e-mail: vajira@sunrise.ch