



Dhamma - svépomocná metoda zvládání života

Tato stať ukazuje rozdíl mezi cestou svépomoci praxi Dhammy a psychotherapeutickou pomocí při zvládání života, nabízenou odborníky satiterapie nebo příbuzných meditativních terapeutických přístupů. Na tomto pozadí jsou vysvětleny nosné principy výcviku Dhammy, prováděného v intenzivních meditačních zasedech a v besedách svépomocných podpůrných skupin. Společným etickým, metodickým a teoretickým podkladem praxe Dhammy a satiterapie je systém vědění, nazývaný Abhidhamma, s nímž jsou kompatibilní nejnovější poznatky psychologie a ostatních oborů humanitních věd.

Dhamma je vědu přesahující cesta zvládání života a zvyšování životního standardu, Dhamma je uměním žít št'astně. Jako každé umění se tedy dá naučit a nacvičit. Získat vědomosti a dovednosti však nestačí, rozhodující je jejich tvořivé používání. Prostřednictvím Dhammy nelze měnit druhé osoby, lze se pouze zdržovat vměšování do jejich vlastního vývoje, do jejich snažení změnit se k lepšímu. Druhým osobám lze nanejvýš předvést svou vlastní praxi Dhammy jako příklad a nabídnout jim vědění Abhidhammy, jež je podkladem Dhammy. Klíčem k úspěchu je přitom respekt a všímavost (*sati*).

Osobám, které samy požádají o pomoc při zvládání svých životních problémů a při získávání dovedností pro úspěšné zvládání života, je možné pomáhat vytvářet podmínky pro uplatňování postupů Dhammy. Takovou pomoc si mohou nabízet vzájemně ti, kdo umí Dhammu tvořivě užívat. Někteří lidé, když zjistí symptomy, t.j. náznaky potíží, vyžadují pomoc většího rozsahu ve smyslu léčby myslí, tedy psychotherapie. Většina psychotherapeutů se však omezuje na pouhé odstraňování symptomů, zakrývání potíží nebo na „normalizování“ svých pacientů. Takovými svévolnými zásahy ochromují sebeozdravovací snahy, které neodpovídají normám naší choré společnosti. Naštěstí však existují též psychotherapeutické přístupy, které respektují pacientovo prožívání (*experiential psychotherapy* a *focusing*) a sebeurčení pacientovy osoby (*person centered psychotherapy*), jakož i psychotherapie, přímo vyvinuté na podkladě Abhidhammy (*satitherapy*).

Nácvik svépomocné metody Dhamma není psychotherapií, může ale být doplněn jakoukoliv terapií, která není v rozporu s etickými principy Abhidhammy. Abhidhammu zformuloval před dvěma a půl tisíci lety Siddhattha Gotama jako systém, který umožňuje ve vlastním životě užívat a též učit Dhammu pro účel úplného překonání všech forem utrpení. Získal proto titul Buddha neboli Probuzený. Pojmové výklady Buddhova učení, které jsou v naší civilizaci už přes sto let známé, jsou ne zcela správně označovány „buddhismus“. Buddha a jeho opravdoví následovníci ale neučí žádný buddhismus, žádné náboženství, žádnou ideologii. Dodnes živá tradice praktického učení Buddhova je již od dob Buddhových nazývána Dhamma. Výcvik Dhammy se řídí podle Buddhových instrukcí meditačních technik Satipatthána–Vipassaná a Abhidhammy.

1. Rámec a podmínky nácviku satipatthána–vipassaná

Praktický výcvik Dhammy je neúčinněji prováděn v několikadenních nebo několikátýdenních rezidenčních kurzech, česky nazývaných „zased“. Zasedy se konají v meditačním centru nebo v dočasně pronajatém rekreačním středisku, které odpovídá požadavkům jednoduchého, ale pohodlného ubytování v klidném prostředí, skýtá přilehlý volný prostor pro meditaci kráčení pod širým nebem a má větší místnost pro skupinové meditační sezení.

Za organizaci zasedu zodpovědná osoba vyřídí všechny administrativní a finanční záležitosti před zahájením, aby jimi průběh zasedu nebyl rušen. Účastníci jsou povinni zaplatit jen ubytování, stravu a svůj podíl organizačních nákladů. Za instrukce a osobní vedení účastníků se neplatí, protože učitel Dhammy není žádná námezdní síla. Zased probíhá podle programu vypracovaného učitelem Dhammy. Zased začíná recitací *Ti-Saranam* a končí reflektováním celého průběhu (*paččavekkhaná*). Pokud někdo přeruší zased předčasně, reflektuje před odchodem individuálně s učitelem.

Učitel Dhammy před zahájením projednává s účastníky rámcový program zasedu, seznámí je s rozvrhem hodin a s podmínkami účasti. Podmínky jsou: Trojí ochrana (*Ti-Saranam*), Patero etických rozhodnutí (*pañca-sila*), Ušlechtilé mlčení (*tunhí-bhávo*) a cvičení dle učitelovy instrukce bez svévolného míchání technik. Účastníci, kteří jsou zdravotně postiženi, berou léky nebo jsou v terapeutické péči, jsou povinni o tom učitele informovat. Každý se smí zúčastnit zasedu jen na základě vlastního svobodného rozhodnutí a pouze od začátku zasedu. Kdo nedodrží tyto podmínky, není účastníkem.

Všichni účastníci zasedu musí předem znát účely Dhammy, formulované Buddhou v promluvách *Anguttara-Nikája X.*: „Etické jednání (*síla*) má za účel nepřítomnost výčitek (*avippatisára*), což má za účel radost (*pámudždža*), což má za účel meditační rozkoš (*píti*), což má za účel klid po extázi (*passaddhi*), což má za účel štěstí (*sukha*), což má za účel soustředění (*samádhi*), což má za účel moudré vidění věcí tak jak jsou (*jathá-bhúta-ňána-dassana*), což má za účel střízlivé odvrácení se (*nibbidá-virága*), což má za účel moudré vidění svobody (*vimutti-ňána-dassana*).“

2. Besedy podpůrné skupiny

Hlavním účelem besed v podpůrné skupině je zprostředkovat účastníkům zasedů satipatthána-vipassaná rámec pro udržování a rozvíjení již získaných kompetencí zvládání každodenního života. Tento rámec je určen stejnými principy práce jako na zasedu, jež jsou přizpůsobeny možnostem dané skupiny. To znamená, že za každou besedu je zodpovědná jedna osoba (možnost střídát se) jako organizátor. Organizátorovi se před besedou představí každý případný návštěvník, který jasně vyjádří účel své návštěvy, pokud nemá vlastní zkušenost zasedu. Zprostředkovat zájemcům konkrétní představy o praxi Dhammy je vedlejším účelem besed.

Není-li besedě přítomen učitel Dhammy, měl by být organizátor (či jiný účastník) schopen dát novému návštěvníkovi instrukci meditace praktikované během besedy a po meditaci s ním provést též osobní reflektování návštěvy. Účastníci besed využívají možnost společného reflektování na besedě, jakož i sdílení zkušeností ze zvládání života. To je principiální ověřování pomocí *Ti-Saranam*. Beseda je též platformou diskuse o tématech Abhidhammy, studovaných jednotlivými účastníky.

3. Veřejná osvěta v souvislosti Dhammy

Dhamma je především metodou svépomoci, nikoliv prostředkem ovlivňování druhých. Pouhé slovní zprostředkování informací o Buddhově učení vede často jen k planému hovoření o názorech, či k přesvědčování „o“ buddhismu. Mnozí křesťané, židé a lidé nejrůznějších náboženských a světonázorových přesvědčení jsou ve své vlastní životní praxi blíže principům Dhammy, než je tomu u většiny hlasatelů nejrůznějších forem buddhismu.

Veřejné zprostředkování Dhammy má tedy jen do té míry smysl, do jaké lze případným zájemcům nabídnout též metodický výcvik – to znamená možnost účasti na zasedu nebo na besedě podpůrné skupiny. Jen na základě vlastní praxe meditace a osobního jednání s lidmi lze opravdu Dhammu ukázat.