



## PRAVIDLA TRÉNINKU DISCIPLÍNY A ETIKETY PRO UPĀSIKĀ

*Upāsikā* (žena) nebo *upāsaka* (muž), jsou pāli výrazy pro "praktikující." Jedná se o titul stoupenců Buddhova učení, kteří nejsou mnichy, mniškami nebo novici žijícími v mnišském řádu, ale kteří se zavazují dodržovat některá pravidla, přičemž slovo *upāsikā/upāsaka* by se dalo jednodušeji přeložit jako "laický stoupenec" nebo „laický oddaný“ nebo také "laický praktikující."

„Pravidla disciplíny“ se odvolávají k „osmi etickým rozhodnutím“ a ke všem menším pravidlům tréninku. Při pobytu v ārāmě je podmínkou přijetí těchto pravidel a jejich následování. K tomu se laici zavazují při vstupu.

Dodržování pravidel dává vzniknout *samādhi* (soustředění) a díky *samādhi* vzniká moudrost. To vede k dosažení ušlechtilé stezky, čímž je naplněn cíl *Dhammy*.

Pokud chce někdo studovat pravidla hlouběji, měl by číst [\*Bhikkhunī Pātimokkha\*](#) (řádová pravidla pro *bhikkhunī*).

### 1. ZDRŽOVÁNÍ SE ZABÍJENÍ DÝCHAJÍCÍCH BYTOSTÍ

*Upāsikā* by neměla úmyslně vzít život žádné žijící bytosti, Buddhou počínaje, život *arahatů*, ušlechtilých a vznešených bytostí, zástupců *Saṅghy*, vlastní matky a otce, dokonce ani nejmenšího létavého nebo plazivého hmyzu. Neměla by je sama zabíjet, nabádat druhé k zabití, ani mít potěšení z pohledu na zabíjení.

V *suttāch* se vypráví mnoho příběhů o soucitných činech k drobným bytostem. *Bhikkhunī* si filtrují pitnou vodu a vyhýbají se tak zabíjení malých bytostí, které ve vodě mohou žít. Také zakrývají otevřený oheň a předcházejí tak tomu, aby do něj padal hmyz. Tyto činy vychází ze soucitu. Pokud je takto nakládáno i s malou bytostí, potom víme, jak zacházet s ostatními žijícími bytostmi. *Bhikkhunī* též nesmí chovat divoká a domácí zvířata, jako jsou kočky a psi.





## 2. ZDRŽOVÁNÍ SE BRANÍ NEDÁVANÉHO

*Upāsikā* by neměla brát nic, co jí není přímo dáno: zlato, stříbro, drahocenné předměty, ani prostou jehlu, nebo stéblo trávy. Jestliže je zmíněný předmět věcným majetkem *Saṅghy*, daný jako dar *Saṅghze*, patří *Saṅghze*, nebo patří společnosti, *upāsikā* by jej neměla krást, tajně brát, skrze lež, únikem od daní ani pašováním. To vše je považováno za příklady krádeže.

## 3. ZDRŽOVÁNÍ SE ŠPATNÉHO CHOVÁNÍ VZHLEDEM KE SMYSLNOSTI

Pět pravidel pro laické praktikující reguluje jejich nesprávné chování v sexuálních aktivitách, jako například cizoložství a sexuální zneužití. Toto pravidlo z osmi etických rozhodnutí ale požaduje úplné zřeknutí se sexuálních aktivit. Provozování sexuálních aktivit s osobou mužského či ženského pohlaví je porušením tohoto pravidla.

Právě proto, že lidé podléhají této touze, bývají zabíjeni a jejich rodiny se hroučí. Touha je základem pro veškeré zrození a smrt. Příčina našeho bytí je nezměrná žízeň po životě, která nás ovládá. Odříkání od smyslových objektů a disciplína nám naopak pomáhá potlačit tuto touhu a vede k osvobození od dalších zrozování, smrti a vystoupení ze strastiplného putování *saṃsārou*.

## 4. ZDRŽOVÁNÍ SE NESPRÁVNÉ ŘEČI, LHANÍ

Jsou čtyři typy nesprávného mluvení.

První nesprávné mluvení je takové, kdy někdo říká, že to, co je dobré, je špatné, a to, co je špatné, je dobré. Nebo říká, že nic neviděl, když viděl, nebo říká, že něco viděl a přitom nic neviděl. To se nazývá, **nepravdivá, lživá mluva**.

Druhá je **rouhavá mluva**. Znamená používání květnaté, vychloubačné řeči, která vede k větší touze a znevažuje soucitnou řeč a jednání. Také přivádí vlastní mysl k větší lhostejnosti a zpustlému chování.

Třetí je **hrubá, urážlivá mluva**. Je to taková řeč, která kritizuje druhé hrubými a zlými způsoby.





Čtvrtá je **falešná mluva**. Je to taková řeč, kdy někdo někomu něco říká a druhému to říká naopak, taková řeč, která odcizuje lidi od sebe, odděluje myšlenky od respektu a soucitu, a která přináší hádky a spory. Také sem patří návyky nejprve někoho přímo chválit a později ho pomlouvat, říkat *ano* někomu do obličeje a *ne* za jeho zády, odhalovat něčí chyby a mluvit o jejich nedostacích. To vše jsou příklady klamně mluvy.

## **5. ZDRŽOVÁNÍ SE POŽÍVÁNÍ ALKOHOLICKÝCH A JINÝCH LÁTEK, KTERÉ ZPŮSOBUJÍ OMÁMENÍ - POKLAD NEDBALOSTI**

Pro praktikující **je velmi ostudné se opijet**. Ten, kdo touží po silném alkoholu se po smrti opakovaně zrodí v nižších sférách existence, bude mdlého ducha a hloupý, bez možnosti získat moudrost. Alkohol je jako droga, která mate naši mysl a způsobuje, že se chováme jako šílení. Opojnými nápoji jsou míněny nápoje, které po požití způsobují opilství. Jsou různé druhy nápojů: ty, které se vyrábí z cukrové třtiny, nápoje z hroznů, různých druhů květin atd. Žádné z těchto nápojů nejsou povoleny. Některé nápoje jsou povoleny v případě těžké nemoci nebo nemoci, při které není možné se bez požití onoho likéru uzdravit. Nápoje je možné požit pouze tehdy, byla-li o tom informována mnišská *Saṅgha*.

## **6. ZDRŽOVÁNÍ SE JEZENÍ V NEVHODNOU DOBU**

Zdržováním se **jídla po poledni** je míněno přijímání jídel v nedovolených časech. "Nedovolený čas" znamená dobu kdykoliv po poledni. Je to časový interval, ve kterém členové *Saṅghy* nejí. *Saṅgha* by měla následovat *vinayu*, proto by její členové a následovníci neměli jíst po poledních hodinách, pouze ve výjimečných případech kdy jsou nemocní, oslabení a berou léky. Večerní jídlo se v takovém případě nazývá "lékem" protože je přijímané se záměrem pomoci tělu při nemoci. Pokud je *upāsikā* nemocná a bere léky, je potřeba to nahlásit. Neměla by též jíst nenasytně, toužit po lahodných jídlech a jíst nedbale. Při přijímání poledního jídla by neměla dělat žádný hluk. A ještě důležitější je, aby nedělala žádný hluk po polední hodině který je věnovaný odpočinku, studiu a meditaci. Proto se v kuchyni zdržuje jen ve vyhrazeném čase.





## 7. ZDRŽOVÁNÍ SE TANCE, ZPĚVU, HUDBY, PŘEDSTAVENÍ A JEJICH NAVŠTĚVOVÁNÍ; POUŽÍVÁNÍ VĚNCŮ, PARFÉMŮ, KOSMETIKY A OZDOB

Toto pravidlo znamená, že *upāsikā* se **zdržuje zpívání** písní, broukání si, pískání, dívání se či poslouchání hudby vytvářené prostřednictvím dechových nebo strunných nástrojů, poslouchání rádia či televizi. Tancem je míněn jakýkoliv pohyb těla za účelem zábavy.

**Recitace sutt** jsou v ārāmě povoleny pouze v určeném čase nebo během speciálních obřadů požadovaných laiky. Pokud chceme nahlédnout principy zrození a smrti, měli bychom praktikovat správnými způsoby a ne vyhledávat potěšení z takových lstí. Takové typy zábavy jako šachy, hazard a různé druhy her celkově vedou k rozptýlení mysli, která se jen stěží může soustředit na vnitřní spirituální rozvoj.

V západních zemích lidé dříve splétali květiny a vyráběli květinové věnce, které nosili kolem krku. V Asii existuje podobný zvyk, pokrývat si hlavu hedvábnými šátkami a ozdobnými drahokamy. Mnoho lidí na západě také používá výrazné **vůně a parfémy**. Některé tyto parfémy mají velmi výraznou vůni. To vše zatemňuje a dráždí naše smysly.

**Kůže, kožešina** a hedvábné látky, které jsou získávány zabitím zvířat, poškozují naše soucitné a láskyplné myšlenky. Jsou to činnosti, kterých bychom se měli vyvarovat. V dřívějších dobách žili mnišky/mniši, kteří třicet let nosili jediný pár jednoduchých sandálů a jedno roucho. I v naší historii existovali vznešení a bohatí lidé, kteří se oblékali do skromných šatů.

## 8. ZDRŽOVÁNÍ SE POUŽÍVÁNÍ PŘEPYCHOVÝCH LŮŽEK

Toho pravidlo znamená, že **postele** by neměly být širší než je délka osmi Tathāgatových prstů a neměly by být malované, skvěle vyřezávané, ani by neměly být vyzdobené pěknými a drahocennými závěsy. Lidé v dávných časech sedávali na trávě a spali pod stromy, postele a gauče v dnešní době převyšují potřeby praktikujících v mnoha ohledech. To jen zvyšuje lhostejnost a pohodlnost našeho těla a vede k lenosti. Tím se naše úsilí k praxi snižuje.





## MENŠÍ PRAVIDLA TRÉNINKU DISCIPLÍNY A ETIKETY PRO UPĀSIKĀ

Lidé v této době jsou velmi neklidní a poslouchají-li dlouhý a podrobný výklad menších pravidel chování, nudí se. Pro usnadnění studia jsem zestručnila dlouhý oddíl a z jiných oddílů vybrala pouze nezbytné body. Pokud byly body v některém oddíle neúplné, přidala jsem jedno nebo dvě poučení, vycházející přitom z charakteru pravidel v otázkách. Pokud by si někdo rád prostudoval celá pravidla a předpisy, měl by si číst celý svazek pravidel i s komentáři uvedený v [\*Bhikkhunī Vibhaṅga\*](#)

### PEČOVÁNÍ O BHIKKHUNĪ

*Upāsikā* by neměla oslovovat *bhikkhunī* jménem. *Bhikkhunī* je možné oslovit jako “ctihodná, *ayya*, nebo *bhikkhunī*.”

Pokud *upāsikā* přichází položit otázky týkající se *Dhammy*, měla by mít na sobě vhodné oblečení bílé barvy - dlouhé nohavice u kalhot, rukávy u košilí a halenek, dlouhou sukni - vzdát mnišce úctu, sepnout ruce v (*añjalī*) a pokleknout před ní. Během pobytu v klášteře *upāsikā* nenesí vyzývavé oblečení a krátké sukně, kalhoty a trika. Respektuje to, že *bhikkhunī* žijí v celibátu a naše nevhodné oblečení může působit provokativně a nevhodně a vyvolávat smyslovou touhu u mužů kteří v ārāmě praktikují.

Pokud *bhikkhunī* vzdává úctu (klaní se) či sedí v meditaci, *upāsikā* by jí neměla zdravít, ani se jí klanět. Pokud sama chce vzdát úctu, činí tak až po *bhikkhunī*.

Pokud si *upāsikā* přeje se *bhikkhunī* poklonit a ona jí řekne, ať to nedělá, *upāsikā* by měla následovat její pokyny.

Pokud se *upāsikā* ptá *bhikkhunī* na obyčejné, všední záležitosti, nemusí se klanět ani klečet, spíše se postaví vedle ní a pokládá své otázky přímočaře, nekomplikovaným způsobem.





Když *upāsikā* mluví s *bhikkhunī*, neměla by stát přímo před ní, stát výše než ona, ani stát tak daleko, aby se *bhikkhunī* musela při mluvení k ní namáhat a mluvit příliš nahlas.

Když *bhikkhunī* mluví, *upāsikā* by měla poslouchat velmi pozorně a s velkou bystrostí, být myslí přítomna a do hloubky uvažovat o smyslu slov.

*Upāsikā* by neměla mluvit, dokud *bhikkhunī* svou promluvu neskončí.

*Upāsikā* nikdy nevstupuje do pokoje *bhikkhunī*, stejně jako do ostatních prostor vyhrazených pouze pro mnišskou *saṅghu*.

Pokud *upāsikā* potřebuje s *bhikkhunī* mluvit v neodkladné záležitosti, měla by třikrát zaklepat na její dveře a pokud *bhikkhunī* neodpoví, *upāsikā* by měla odejít.

Pokud se *bhikkhunī* věnuje chodící meditaci, svému jídlu, přednáší, čistí si zuby, koupe se nebo spí, *upāsikā* se jí neklaní a nevyrušuje ji.

Pokud *upāsikā* přináší *bhikkhunī* jídlo a dary, měla by ho přinést v obou rukou. Pokud je v klášteře více *bhikkhunīch*, vždy obdaruje nejdříve tu nejstaršího v řádu. Když *bhikkhunī* jídlo dojí, *upāsikā* posbírání nehlučně příslušné nádoby volným, neuspěchaným tempem.

Pokud je *bhikkhunī* vyčerpaná a požádá *upāsiku* aby odešla, *upāsikā* by měla odejít okamžitě, jakmile je o to požádána. Není kvůli tomu nešťastná, uražená a ani se tak netváří.

Pokud je *upāsikā* instruována *bhikkhunī* splnit nějaký úkol, neměla by dávat najevo opovržení a být našťvaná, že tento úkol (práci) dostala.

Pokud *upāsikā* poruší některé pravidlo tréninku, měla by být otevřená a nechat se poučit. Při této příležitosti *bhikkhunī* neodmlouvá, měla by projevovat úctu a respekt, stejně jako by vyjadřovala respekt k *Buddhovi*.

Pokud *upāsikā* poruší některá z pravidel, neskrývá pravdu, ale jde okamžitě k *bhikkhunī* a požádá o prominutí.

Pokud *upāsikā* obdrží od *bhikkhunī* svolení k tomu, aby učinila doznání, měla by přiznat všechny podrobnosti svého přestupku, velmi upřímně jej litovat a tím znovu získat čistotu mysli.





*Upāsikā* by si neměla sedat na *bhikkhunī* židli a to ani z žertu, lehat si na její postel, oblékat její roucho či používat jeho osobní věci a rekvizity.

Pokud *bhikkhunī* přijímá hosty, *upāsikā* by měla stát buď na svém obvyklém místě, nebo vedle *bhikkhunī*, nebo za ní. Pozornost *upāsiky* by vždy měla být zaměřena směrem k *bhikkhunī* a měla by být připravená obstarat jakékoli její potřeby.

Kdykoli *bhikkhunī* diskutuje s hosty a v konverzaci vyvstane nějaké užitečné téma, *upāsikā* by si toto téma měla zapamatovat.

Je-li *bhikkhunī* nemocná, *upāsikā* se o ni stará s maximální péčí a hledí si *bhikkhunī* pokoje, lůžkovin, její medicíny a jídla. Stará se o její ošacení a obuv a provádí veškerý úklid a praní.

Pokud *upāsikā* doprovází *bhikkhunī*, neměla by se opírat o stěnu ani o stůl, ale stát zpříma, s chodidly u sebe, vedle ní. Neměla by si sedat s výjimkou případů, kdy jí o to *bhikkhunī* požádá.

Pokud *bhikkhunī* požádá *upāsiku*, aby pro ni něco udělala, měla by tak učinit okamžitě a jak nejlépe dovede. Neměla by tuto žádost opominout, ani být pomalá v jejím provádění.

*Upāsikā* by neměla jít spát dříve než *bhikkhunī* a měla by vstávat dříve než *bhikkhunī*, brzy ráno.

Když je *upāsikā* žákem *bhikkhunī*, měla by s ní být delší dobu a ne ji brzy opouštět. Pokud však *bhikkhunī* není opravdu dobře vzdělaná a kompetentní, *upāsikā* by měla hledat jinou kvalifikovanou *bhikkhunī* – učitelku.

*Bhikkhunī*, která má vyšší ordinaci déle než pět let, se stává *ācariya* (učitelka), pokud má vyšší ordinaci déle než deset let, stává se *upajjhāya* (instruktorka).

Pokud se *upāsikā* rozhodne *bhikkhunī* opustit, měla by vždy pamatovat na ty dobré instrukce a rady, které od ní přijala.

*Upāsikā* by neměla jednat svévolně a bez rozmyšlení, tak jak se jí zachce, nechat se ovlivňovat světskou módou a způsoby a dělat cokoli, co je nevhodné. Veškeré záměry by měla před uskutečněním prodiskutovat s *bhikkhunī* a nesnažit se měnit věci podle svých představ a potřeb. V ārāmě





má každá věc své místo a řád, vlastní návyky mohou způsobovat nežádoucí chaos a zmatek.

Kdykoli se někdo zeptá na jméno *bhikkhunī*, *upāsikā* by měla odpovědět co nejzdvořilejším způsobem.

*Upāsikā* by neměla přebývat blízko městského ruchu a shonu z města, ani se účastnit smyslových a neprospěšných světských aktivit.

*Upāsikā* nemá povoleno zabývat se a účastnit se záležitostmi, které se týkají *bhikkhunīch* a ani se na tyto interní záležitosti dotazovat.

Nová *upāsikā*, která ještě nemá pravidla pevně osvojená, by se nejprve měla věnovat jeho studiu, a to ještě předtím, než začne navštěvovat klášter a starat se o *bhikkhunī*.

## **DOPROVÁZENÍ *BHIKKHUNĪ* NA CESTÁCH**

Pokud je *bhikkhunī* pozvána do domu, *upāsikā* by ji měla bez odmlouvání doprovázet. Pokud jdou po ulici, *upāsikā* by neměla stát při kraji silnice a diskutovat tam s druhou osobou, neměla by hledat potěšení a rozhlížet se nalevo či napravo vyhledávající zajímavé scenérie. Namísto toho by měla kráčet za *bhikkhunī*, hlavu skloněnou dolů. Když přijdou do dárcova domu, měla by stát stranou a posadit se teprve tehdy, až jí *bhikkhunī* řekne.

Pokud *bhikkhunī* dostává jídlo, *upāsikā* by měla stát vedle ní a darované jídlo jí servírovat. Když *bhikkhunī* dojí a odloží mísu, měla by k ní *upāsikā* uctivě přijít, vzít jí mísu a umýt ji. Poté by měla posbírat dary, které od dárce dostali a uložit je na předem určené místo.

*Upāsikā* je po dobu návštěvy připravená obstarat jakékoli potřeby *bhikkhunī* a neopouští ji, zejména je-li *bhikkhunī* s hostitelem sama.

Při cestování v horách a na větší vzdálenosti by měla *upāsikā* pomáhat nést *bhikkhunī* zavazadla. Pokud cestují na větší vzdálenost, neměla by se od *bhikkhunī* vzdalovat příliš daleko.

V případě, že *upāsikā* cestuje jinou cestou než *bhikkhunī*, měla by se dohodnout na určitém, předem stanoveném místě setkání a na toto místo dorazit včas.





## MEDITAČNÍ MÍSTNOST

*Upāsikā* by neměla vstupovat do meditační místnosti rychle a nedbale.

Pokud pro to nemá dobrý důvod, *upāsikā* by do meditační místnosti neměla vstupovat, procházet se v ní a zahálet.

Pokud *upāsikā* vstupuje do meditační místnosti, měla by nejprve 3x poklonit a pozdravit *Buddhu*, teprve potom se 3x poklonit a pozdravit *bhikkhunī*.

V meditační místnosti by *upāsikā* neměla mluvit a tím narušovat klid a energii místnosti. Každá vibrace ruší klid, který je v dané místnosti kultivován pro meditační praxi.

*Upāsikā* by si neměla v hlavní místnosti čistit nos, smrkat a plivat. Měla by se pohybovat tiše a vyvarovat se hlasitého kašláni.

*Upāsikā* by neměla odnášet zapálenou svíčku stojící před *Buddhou* s tím, že ji použije pro své vlastní účely. To stejné platí pro vonné tyčinky, které jsou umístěny do příslušné nádoby. Nezapichuje je do kyttek nebo libovolně kamkoli. Tyčinky a svíčky zapaluje pouze *bhikkhunī*.

V meditační místnosti by *upāsikā* po dobu meditace či recitací neměla rušit v soustředění *bhikkhunī* a ostatní šustěním oblečení nebo podložky, dělat hluk a rušit jinými činnostmi, například otvíráním dveří a oken.

*Upāsikā* by si neměla šeptat s ostatními praktikujícími a hovořit s nimi o nedůležitých věcech. Při setkání s ostatními nebo při návštěvě příbuzných by s nimi neměla mluvit v meditační místnosti, ale vybídnout je, aby si šli promluvit na jiné, těmto účelům vyhrazené místo.

*Upāsikā* by neměla do meditační místnosti nosit jídlo a pití. Nikdy si v místnosti nelehá nebo neseďá nohama čelem k *Buddhovi* a *bhikkhunī*. Chová se v místnosti důstojně a s pokorou.





## VZDÁVÁNÍ ÚCTY

Vzdává-li *upāsikā* úctu, činí tak co nejupřímněji, s vážností a pokorou.

Pokud *upāsikā* vzdává úctu Buddhovi, neměla by tak činit na místech určených a vyhrazených pro mnišskou *saṅghu*.

Pokud obětuje květiny pro *Buddhu*, měly by být živé a čerstvé a *upāsikā* by k nim neměla čichat. Vybledlé květiny je třeba odnést pryč. Neměla by je vyházovat na zem a neměla by po nich šlapat. Darovány mohou být pouze čerstvé květiny. V meditační místnosti se květiny neobětují. Tam jsou jakékoli objekty smyslů nežádoucí.

*Upāsikā* by neměla procházet před někým, kdo právě vzdává úctu *Buddhovi*. Když při vzdávání úcty spojuje ruce, neměla by zaklesávat prsty mezi sebe, ani ohýbat dlaně tak, aby mezi nimi vzniklo místo. Neměla by se dotýkat konečky prstů nosu, ale mít je v úrovni hrudníku.

*Upāsikā* by neměla vzdávat úctu v době, která pro to není určena. Pokud tak chce učinit i v jiné době, měla by to provádět tiše a klidně aby nerušila ostatní praktikující.

Pokud úctu vzdává *bhikkhunī*, *upāsikā* tak nečiní vedle ní, ve stejné řadě, ramenem k jejímu rameni. Raději stojí vzadu za ní a poněkud stranou od ní. Pokud *bhikkhunī* vzdává úctu jiné *bhikkhunī* či *bhikkhuovi*, *upāsikā* tak nečiní ve stejnou dobu. Také nevzdává úctu *bhikkhunī*, nese-li *sutty* nebo drží-li v rukou sochu *Buddhy*.

## POSLECH DHAMMY A STUDIUM SUTT

Je-li oznámeno, že se v ārāmě bude konat přednáška, *upāsikā* by se měla dostavit co nejdříve je to možné a včas. Neměla by čekat, až gong oznámí začátek přednesu.

*Upāsikā* by měla být čistá, mít upravené oblečení a při vstupu do sálu se dívat přímo před sebe. Měla by si sedat náležitým způsobem, nezabývat se zahálčivou konverzací a neměla by hlasitě kašlat.





Po poslechu *Dhamma* přednesu by *upāsikā* měla uvažovat a kontemplovat o tom, co slyšela a praktikovat podle toho. Ne si pouze zapamatovat slova učení bez pochopení významu – aby je pak mohla používat při konverzaci.

*Upāsikā* by neměla říkat, že něčemu rozumí, pokud tomu nerozumí, stejně tak, jako by neměla bez rozmyslu opakovat to, co předtím slyšela a čemu nerozumí.

Pokud *upāsikā* čte a recituje *sutty*, měla by tak činit k tomuto účelu vyhrazené místnosti nebo na pokoji. *Sutty* by měla studovat s jasnou myslí a ve správném postoji – ve vzpřímeném sedu. Sedí-li na meditační podložce nebo vstává, měla by tak činit v tichosti, tak, aby přítomní praktikující nebyli rušeni.

Sedí-li na meditační podložce, neměla by psát, pouze s výjimkou těch případů, kdy čte *sutty* nebo naslouchá učení.

## **STUDIUM SUTT**

*Upāsikā* by měla nejprve studovat pravidla a teprve potom studovat *sutty* (*Buddhovy rozpravy*) – ne naopak.

Pokud se *upāsikā* chystá studovat *sutty*, měla by o tom nejprve informovat *bhikkhunī*. Když studium *sutt* dokončí a chce studovat další *sutty*, měla by opět informovat *bhikkhunī*.

*Upāsikā* by neměla čistit obal *sutt* od prachu tím, že na ně fouká.

*Upāsikā* by neměla nic balit či pokládat různé věci na vrchní desku stolu, jsou-li na ni uloženy *sutty*.

*Upāsikā* by také neměla chodit příliš blízko někoho, kdo studuje *sutty*, ani před ním procházet.

Pokud jsou *sutty* roztrhané, měly by se dát ihned opravit.

*Upāsikā* by neměla studovat nebuddhistické filozofie, světskou historii, ani knihy pojednávající o světských aktivitách do té doby, než dokončí základní studijní kurz.





*Upāsikā* by si neměla ke studiu vybírat takové knihy, které se zabývají pouze recitováním. Neměla by studovat falšované či vymyšlené texty, texty o tom, jak získat majetek, tělovědu, medicínu, strategie války, věštbu, astrologii a čtení amuletů. Měla by se také vyhýbat čtení z popela, knihám o duších, démonech, nadpřirozeným pověstem a kresbám a magickým symbolům odečítaným z povrchu vody. Také by neměla studovat umění poezie a nebuddhistické knihy.

Pokud chce *upāsikā* do hloubky porovnávat relativní filozofii buddhismu s nějakým nebuddhistickým systémem a má na to intelektuální schopnosti, je možné jí dovolit číst takové práce. Pokud ale není způsobilá číst takové práce, neměla by na čtení takového učení pomýšlet.

*Upāsikā* by neměla brát *sutty* do špinavých rukou, ale vážit si jich stejným způsobem jako si váží *Buddhy*. Měla by v jejich přítomnosti zachovávat úctu a vážnost.

*Upāsikā* by neměla nechávat knihy a papíry na psacím stole v nepořádku. Neměla by hlasitě volat na druhé, ani si půjčit knihu a nevrátit ji. Se všemi texty by se mělo zacházet s pečlivostí a úctou tak, aby nedošlo k jejich poškození a zašpinění.

## **ŽÁDOST O POVOLENÍ**

*Upāsikā* by vždy měla požádat *bhikkhunī* o povolení předtím než odejde z kláštera.

Pokud má *upāsikā* zájem se zúčastnit programu nebo plnit nějaké povinnosti vůči ostatním členům *Saṅghy*, hlavní *bhikkhunī ārāmy* by o tom měla být informována jako první.

Přeje-li si předříkávat *sutty* nebo provádět buddhistické recitace, hlavní *bhikkhunī* by o tom také měla vědět jako první.

Pokud chce někdo *upāsice* věnovat dárek, *upāsikā* by o tom měla hlavní *bhikkhunī* informovat dřív, než tento dárek přijme. Stejně tak platí, chce-li si něco půjčit, měla by o tom nejdříve informovat hlavní *bhikkhunī* a zmíněnou věc si půjčit teprve tehdy, dostane-li od ní povolení.





Když *upāsikā* o povolení *bhikkhunī* žádá, bez ohledu na to, zda jej dostane či nedostane, vždy by měla *bhikkhunī* vzdát náležitě úctu. Pokud povolení nedostane, neměla by se na *bhikkhunī* zlobit.

## STOLOVÁNÍ

Když *upāsikā* slyší gong ohlašující začátek doby jídla (*dāna*), měla by se upravit, umýt si ruce a obličej a k servírování přistupovat s náležitou úctou a vážností.

*Upāsikā* by neměla bojovat o dobré místo k sezení.

*Upāsikā* by si neměla brát jídlo s chtivostí a jíst chutné jídlo bez sebekontroly. Vždy by měla jíst pohromadě se skupinou.

Při jídle by se *upāsikā* neměla drbat na hlavě, protože do jídla někoho jiného by mohly napadat lupy a neměla by při jídle mluvit s plnou pusou, smát se, něco komentovat nebo hlasitě žvýkat. Při jídle by se mělo mlčet.

Při jídle by *upāsikā* neměla jíst ani příliš rychle, ani příliš pomalu. Pokud něco potřebuje, měla by na to tiše ukázat prsty; neměla by hlasitě křičet, ani dělat jiný hluk.

Pokud najde v jídle nějaký hmyz, *upāsikā* by ho měla zakrýt tak, aby ho ostatní neviděli a nevznikla u nich nedůvěra k jídlu.

*Upāsikā* by si neměla stěžovat, jestli je jídlo dobré či špatné. Je-li jí nabízena druhá porce, neměla by říkat, že už nemůže ale zdvořile odmítnout.

Pokud si *upāsikā* čistí zuby (párátkem), měla by si zakrýt pusou rukou nebo kapesníkem.

*Upāsikā* by neměla vstávat a opouštět stůl před tím, než *bhikkhunī* a ostatní dojí.

Dojí-li *upāsikā* vlastní jídlo, měla by opustit své místo a poklidit stůl, nezůstávat sedět nebo znovu pokračovat v jídle.





## PŘÍPRAVA JÍDLA A POMOC V KLÁŠTEŘE

*Upāsikā* by měla vždy dělat to, co nařídí hlavní *bhikkhunī* ārāmy a neměla by s jejími pokyny vyjadřovat nesouhlas.

Když *upāsikā* myje zeleninu, měla by si nejdříve umýt ruce a potom zeleninu třikrát vypláchnout. Kdykoli používá vodu, měla by se nejprve pozorně ujistit, zda ve vodě není nějaký hmyz a vodu použít teprve po jejím řádném prohlédnutí.

Při vaření by *upāsikā* neměla používat shnilé a staré jídlo. Rýže, nudle, ovoce a zelenina by se neměly nedbale vyhazovat, měly by se vždy pečlivě prohlédnout.

Připravuje-li *upāsikā* jídlo, neměla by mít špinavé ruce ani nehty. Při vaření by měla šetřit vodou a surovinami. Vaří tak, aby jídlo nezůstávalo a nemuselo se vyhazovat. Používá jen suroviny, které jí k tomu účelu byly dodány.

*Upāsikā* by si neměla pro svou vlastní potřebu brát jídlo, které patří klášteru, či jakýkoliv jiný druh jídla, pití či nádobí, stejně jako hygienické potřeby a dary patřící *bhikkhunī* a *saṅghze*.

Když *upāsikā* dovaří, důkladně po sobě umyje kuchyň a nádobí. Věci vždy uloží na stejné místo pro snadné nalezení a orientaci. Je dobré, aby si předem zapamatovala důkladně, kam určitá věc patří a tato místa svévolně neměnila.

Když *upāsikā* vylévá špinavou vodu, neměla by ji vylévat zprudka a tak potřísnit nábytek a ostatní zařízení. Měla by ji vylévat pomalu.

Když *upāsikā* zametá podlahu, neměla by zametat proti větru (průvanu) a zprudka, ani špínu a popel zametat za dveře. Podlaha by se měla po každém vaření umýt a důkladně vysušit.

Se zařízením a věcmi patřícími ārāmě zachází *upāsikā* šetrně a s bdělou pozorností předchází jejich poškození.

Pokud *upāsikā* něco v ārāmě hledá, hlavní *bhikkhunī* by o tom měla být vždy informována.





*Upāsikā* by se neměla nečinně toulat po klášteře a příliš mnoho mluvit.

*Upāsikā* by se neměla smát příliš hlasitě. Pokud už se směje, nebo zívá, měla by si zakrýt ústa.

*Upāsikā* by neměla chodit příliš rychle a trénovat při chůzi bdělou pozornost.

Pokud *upāsikā* poruší předpisy dané *Saighou* nebo obdrželi napomenutí, neměla by pro to být zatvrzelá.

## **SOUŽITÍ S OSTATNÍMI**

*Upāsikā* by neměla diskutovat o silných a slabých stránkách lidí a jinak je posuzovat.

*Upāsikā* by se neměla hádat kvůli maličkostem. Pokud vznikne nějaký problém, který těžko snáší, měla by zůstat klidná a pokorná a řešit tento problém logicky a podle příslušné příčiny. Pokud není schopna takto jednat, měla by se omluvit a odejít.

Pokud na *upāsiku* někdo volá, měla by vždy zdvořile odpovědět.

*Upāsikā* by neměla líně sedět a dívat se jak ostatní pracují, vyhýbat se řádné činnosti a vyhledávat odpočinek.

*Upāsikā* by neměla s ostatními diskutovat o vlastní praxi a rozebírat ji. Též by neměla sdílet s ostatními instrukci k meditaci kterou obdržela. Vyhýbá se též poučování a nabádání druhých k jinému způsobu praxe. I když záměr může být dobrý, sdílení vlastní spirituální praxe s druhými má velký a negativní efekt na druhé a jejich pokrok.

## **OSOBNÍ HYGIENA**

*Upāsikā* by měla vždy uchopovat věci čistýma rukama a pokud vstoupí do *ārāmy*, měla by si řádně očistit nohy a vstupovat dovnitř bosá.





Myje-li si *upāsikā* obličej, neměla by spotřebovat mnoho vody. Když si čistí zuby, měla by při vyplivávání vody sklonit hlavu a dávat pozor, aby tou vodou nepostříkala zeď a někoho jiného. Také by si neměla hlasitě vyplachovat hrdlo nebo hlasitě smrkat a čistit si nos.

*Upāsikā* by si neměla čistit zuby čelem k *bhikkhunī*.

Nejprve by se měl mýt obličej a teprve potom celé tělo, směrem odshora dolů. Umývání by se mělo provádět pomalu a rozvážně, voda by neměla stříkat na člověka, který stojí vedle. Do vody by se nemělo čůrat a při koupeli není dovoleno s nikým vtípkovat. Pokud má *upāsikā* vřídky a strupy (či jiná kožní onemocnění), měla by se koupat až poté, co ostatní koupel dokončí, aby tak u druhých nevznikaly obavy ze zdravotních problémů a místnost musí po sobě vydezinfikovat.

*Upāsikā* by se neměla koupat příliš dlouho, protože tím způsobuje nepříjemné prožívání těm, kteří čekají, až na ně přijde řada a také vyčerpá spoustu vody. Myje se v tichosti.

Pokud se *upāsikā* svléká či obléká, měla by tak činit s bdělou pozorností.

Předtím než si *upāsikā* začne prát svoje prádlo, měla by podívat a vysbírat z ošacení broučky a hmyz. Pokud pere v letních měsících prádlo ve vodě, která je v nějaké nádobě, měla by tuto nádobu přikrýt a zabránit tak rozmnožování hmyzu v ní. Neměla by vylévat vařící vodu na trávu.

Místnost by měla *upāsikā* po sobě vždy důkladně umýt a vytrít do sucha, tak aby ostatním nevznikalo nepříjemné prožívání, pokud místnost navštíví.

## **POUŽITÍ TOALETY**

Na toaletu by *upāsikā* měla chodit tak často, jak potřebuje, neměla by čekat, až pocítí tlak ve vnitřnostech.

Měla by si přezout sandály a obout ty, které jsou určeny pro nošení na toaletu. Na toaletu by neměla vstupovat ve špinavých sandálech.

*Upāsikā* by měla třikrát zaklepat na dveře a upozornit tak ostatní na toaletě na svůj příchod. Pokud toaletu používá někdo jiný, *upāsikā* by ji neměla





popohánět k odchodu. Pokud je jen jedna toaleta, neměla by druhá osoba do místnosti vstupovat, než ji předešlá osoba opustí.

Při toaletě by se *upāsikā* neměla dívat dolů pod sebe, ani se věnovat jiným činnostem (čtení atd.)

*Upāsikā* by neměla vydávat hlasité zvuky, ani se bavit s člověkem, který je na druhé straně dělicí přepážky. Neměla by smrkat či plivat na zeď toalety.

Pokud *upāsikā* na toaletě někoho potká, neměla by s ní hovořit, ale ustoupit stranou a nechat ji projít. Neměla by kráčet a zároveň se oblékat.

Po ukončení toalety by si *upāsikā* měla umýt ruce a nedotýkat se žádných předmětů do té doby, než tak učiní. *Upāsaka* by si při močení měl sedat na prkýnko, aby ho nepotřísnil močí.

*Upāsikā* by měla při menstruaci pečlivě zabalit hygienické vložky a tampony do papíru a vyhodit je do určeného koše. Nikdy nesplachovat do záchodu!

Po ukončení toalety by měla *upāsikā* toaletu po sobě řádně umýt a místnost vyvětrat.

## UKLÁDÁNÍ SE KE SPÁNKU

Pokud *upāsikā* žije pohromadě s jinými lidmi, neměla by jít spát dříve než ostatní, ani vstávat později než ostatní.

V noci by se *upāsikā* neměla setkávat a hovořit s ostatními. Když ulehá ke spánku, neměla by ostatní rušit hovorem se sousedkou.

Pokud se *upāsikā* chystá jít spát, měla by se snažit spát na pravé straně. Pravá strana je označovaná jako "příznivá pozice".

*Upāsikā* by neměla spát ve stejném pokoji jako *bhikkhunī* nebo dokonce ve stejné posteli. V případě, že pokoj s *bhikkhunī* sdílet musí, nikdy by neměla spát ve stejné posteli. Stejně tak platí, že by neměla spát v jedné posteli ani i s ostatními praktikujícími.

Věší-li své prádlo v pokoji, neměla by tak činit nad hlavou nikoho jiného.





Když *upāsikā* uléhá do postele, neměla by si svlékat spodní prádlo. V posteli by se neměla hlasitě smát ani mluvit. Také by si neměla s nikým šeptat.

## **VE SVÉM POKOJI**

Pokud *upāsikā* potřebuje světlo, měla by nejprve informovat ostatní v pokoji o tom, že chce rozsvítit a měla by se nejprve ostatních v pokoji zeptat, zda světlo potřebují.

Když *upāsikā* v pokoji recituje nebo čte nahlas, četba by neměla být příliš hlasitá.

Pokud je někdo nemocný, *upāsikā* by měla projevovat soucit a starat se o něj tak dlouho, dokud se neuzdraví. Pokud někdo jiný spí, neměla by hlasitě ukládat věci, jinak způsobovat hluk, ani se hlasitě smát nebo mluvit. Neměla by vstupovat do pokoje druhých, pokud pro to nemá nějaký dobrý důvod.

Z pravidel bhikkhunī vinaya části *Sekhiya a Vatta Khandhaka* vybrala a přeložila bhikkhunī Visuddhi