

Mettā víkend v pražském Buddhistickém centru Lotus

Ctihodná Visuddhi navázala Mettā víkendem v Lotusu, který se konal 14. -15. dubna 2012 na Mettā den z loňského října. Tehdy jsme se mohli seznámit s touto meditací jejím prostřednictvím poprvé. Podrobně nám vysvětlovala, co to je mettā, jak se praktikuje a proč je to prospěšné. „Mettā je nesobecká, všeobjímající láska. Je to ten typ lásky, co si nevybírám, neupřednostňuji, nikoho nezavrhnuje a nesoudí. Je ke všem bytostem stejná, bez výjimky. Jako slunce, co září všude a nevybírám si, ale dává teplo všem,“ vysvětlila ctihodná.



Na začátku jsme se všichni představili a ctihodná se ptala, kdo medituje poprvé. Potom se velmi podrobně zabývala ve svém Dhamma přednesu tím, co je to mettā, co pro nás v dnešním světě znamená a jak je důležité ji denně praktikovat a rozvíjet prospěšné lidské vlastnosti – pāramī.

Od začátku naši meditaci nás ctihodná vedla. Měli jsme posílat mettā hlavně sobě, protože pokud nepocítíme soucit sami se sebou, nemůžeme pocítit soucit ani s ostatními. V dnešní společnosti se k sobě chováme velmi destruktivně, ale to má kořeny také v tom, že se nemáme rádi. Proto jsme velkou část dne věnovali posílání mettā sobě. Učili jsme se také posílat milující laskavost všem okolo, ptákům, které slyšíme, malému dítěti, které pláče a samozřejmě našim nejbližším. Meditace byla rozdělena na bloky, kdy jsme seděli čtyřicet pět minut, a pak jsme praktikovali meditaci v chůzi (*čankamanu*).



V poledne jsme měli pauzu na oběd, poté jsme opět meditovali a nakonec jsme si zarecitovali *Karaniya Mettā suttu*. Dozvěděli jsme se, za jakých okolností vznikla a zabývali jsme se jejím překladem. Je to příběh o mniších, kteří nechtěli praktikovat v lese, neboť je tam strašila božstva žijící v korunách stromů. Tito mniši neměli mnoho soucitu a nedodržovali morálku, a tak je tato božstva neměla ráda. Mniši si nevěděli rady a šli si stěžovat za Buddhou, aby mohli místo opustit a jít praktikovat jinam. Buddha je ale poslal zpět a pronesl právě *Karaniya Mettā suttu*, jak praktikovat mettā- nesobeckou lásku.



Ctihodná Visuddhi vyzařuje velkou laskavost a soucit, jsem jí velmi vděčná, že tu s námi je a věnuje se nám. Přibližuje nám Dhammu, a díky tomu můžeme více a lépe praktikovat, pomalu, po krůčcích postupovat dále.

Pro mě samotnou bylo asi nejdůležitější poznání, že mettā je základem všeho. Abychom se mohli vyvíjet dobrým směrem, měli bychom praktikovat mettā, chovat se k sobě soucitně a laskavě a jen tak překonáme utrpení v běžném denním životě. Dokážeme lépe řešit složité životní situace s odstupem a bez emocí, pocítit v životě radost a klid.

Pro mě byl velkým zážitkem okamžik, kdy jsem si procítila soucit sama k sobě jako k bytosti.

Napsala Světlana Fišerová