

## Zlost, lidé zrození ve zlosti

**Pemasiri Thera:** Nedávno jsem vám říkal, že začínáme s *mettā* sami k sobě.

**David:** *Dalo by se také říci: „Kéž k sobě nemám žádné zlostné myšlenky!“ Fungovalo by to? Říci si namísto: „Kéž nemám žádné zlostné myšlenky k té a té osobě!“ Tím myslím žádné zlostné myšlenky. Mám totiž spousty sebenenávisti a zlosti sám k sobě.*

Ano, to je úplně první věc, kterou je potřeba udělat. To je úplný začátek praxe *mettā*. Když se vám alespoň občas daří rozpoznávat tento druh sebenenávisti, nebo hněvu sám na sebe. Ptám se: „Jak je možné, když jste takhle plní takovéto zlosti, rozehnat nenávist nějaké druhé osoby?“ Nejdříve ze všeho musíme být schopni rozpoznat předměty, které způsobují, že v nás zlost vyvstává. Někteří lidé jsou plní zlosti už od samotného narození, jako by doslova byli přímo zrozeni ve zlosti. A tak ať už se na ně třeba i jen podíváte, jdete jejich směrem, nebo DOKONCE na ně mluvíte, cokoliv už to je, vidí v tom něco v nepořádku, popudlivého a podezřelého a rozčílí se. Taková osoba by si měla uvědomit: „Já jsem právě takový. Někdo zrozený ve zlosti, s tímto druhem vzteku.“ Jinak pro ni není možné žít ve společnosti. Někdy je nenávist tak silná, že jsme schopni hodně si zkomplikovat život nebo si ho úplně zruinovat.

Znáte toho starého slepého mnicha, který bydlí v nejspodnější *kuti* v mužské části centra? Nikdo s ním nechce mít nic moc společného – pomáhat mu nebo cokoliv s ním dělat. A je to právě kvůli téhle jeho vlastnosti, charakteru. Několik posledních let byl stále na cestách, protože nemohl nikde trvaleji zůstat, a tak jsem mu řekl, ať zůstane u nás. Ale od té doby vynadal prakticky každému, včetně mnichů, kvůli té či oné záležitosti. A to i těm, kteří mu pomáhají. Vlastně mu teď už nikdo nechce moc pomáhat právě pro tuhle jeho náтуру. Tuhle jsem tuhle požádal jednoho velmi seniorního mnicha, aby mu pomohl umýt záchod a koupelnu a vůbec uklidit jeho chatku. A jakmile s tím vším byl hotov, začal mu ten slepý mnich nadávat. Spílal velmi seniornímu mnichovi, že to nebylo uděláno dostatečně dobře apod. Já pak povídám tomu seniornímu mnichovi: „Tohle je pro tebe dobrý předmět pro meditaci! Měl bys to zkusit a kultivovat svoji mysl právě v té chvíli!“

Pro tohoto slepého řeči o meditaci nemají smysl. Byli lidé, které ani sám Buddha nedokázal usměrnit, pomoci jim, a to i mezi jeho mnichy. V případě tohoto mnicha je přirozeností *kammy*, že se jeho situace stále zhoršuje, jde stále dolů a dolů a vypadá to, že v tomto životě ani již vzhůru nepůjde, či ani jít nemůže. Už se s ním objevilo mnoho problémů.

„*Khanti paramaṃ tapo titikkhā.*“ -Trpělivost je nejvyšší druh askeze. Také pro kultivaci *mettā* (dobrotivosti) je rozvíjení trpělivosti jednou z prvních nápomocných věcí mysli. Je pro *mettā* a praxi *mettā* nezbytností. Když žijete s tímhle slepým mnichem, je možné rozvíjet *karuṇā* (soucit) i *mettā*. Můžete dělat *karuṇā*, protože je slepý a můžete dělat *mettā*, protože je to někdo, kdo se často zlobí. A tak můžete rozvíjet obě kvality.

Také jsem šel poradit dalšímu mnichovi, co a jak s ním. Ale on mi povídá: „Možná vy to dokážete, ale já ne. Ještě jsem se nestal *arahatem*, tak jak s ním můžu mít tolik trpělivosti?“ Já mu pak povídám: „Pokud se chceš stát *arahatem*, musíš být právě takový!“

*Já s ním nemám žádné problémy. Vidám se s ním dennodenně, popovídáme si, dáme si čaj a povídáme.*

Správně! Doktorka Mayura se s ním po nějaký čas přátelila, ale i s ní měl nějaký konflikt, a tak byl dýchánkům konec. Pak také s paní Sómou, ale s ní se také nakonec pohňoval. Chodívala mu číst knihy, protože to sám nemůže. Samozřejmě, že je dobré takové věci dělat a jsem rád, když vás tak vidím.

*Hm, a co tedy máme dělat s tou sebenenávistí? Jak jste to říkal? Trpělivost a mettā k sobě? Nebo jak?*

*Ivasīma!* Trpělivost! Jsou tu dva druhy zlosti: Ta, která vyvstává k nám samotným, je zlost, která je bezdůvodná, bez podkladu (hněv nesloužící žádnému účelu). Je to jen vlastnost, něco jako vlastnost či kvalita působící v mysli, která vyvstává bez důvodu, příčiny.

### *Druh osobnosti?*

Dobře, dám vám příklad takové „nevhodné“ zlosti. Když jsem byl kluk, chodili jsme pouštět draky na jednu velkou louku, do parku s velkými trávníky. Po jedné straně protékala říčka s vodou, která byla tak akorát na koupání. Jen jsme si hodili oblečení přes nejnižší větev stromu rostoucího na břehu a už jsme skákali do řeky. Nejdříve jsme samozřejmě vypustili draky do oblak a uvázali konce provázků k horním větvím. A pak jsme se cákali v řece s draky nad hlavami a kařaty po ruce. Většinou jsme začali hrát na babu, ale ve vodě. Běhali jsme, brodili se, plavali normálně na hladině, nebo ‚jsme zmizeli‘ a plavali pod vodou. V podstatě se dá říct, že jsme dobrých pár hodin nevylezli na souš. Jednoho dne jsme si jako obvykle užívali v řece, když přišel tenhle starý chlapík. Chodíval tam na trávu, kterou pak krmil svoje buvoly. Trávu dával do pytle, a aby jí pobral co nejvíc, pořádně jí tam našlapal. Někdy mu někteří z nás pomáhali. Tenhle jeho jutový pytel měl ale toho dne z boku díru a jak ten stařík nadupával trávu dovnitř, jeho palec od nohy tou dírou proklouzl ven. A protože tráva byla opravdu řádně nadupaná, nemohl vytáhnout nejen palec z díry, ale ani nohu z pytle. A pak se ten děda rozzuřil. Ti kluci mu jen pomáhali a vůbec za to nemohli. A dokonce mu i pomohli vyprostit se z té šlamastyky. A sotva byla noha venku, popadl svůj velký nůž na trávu, rozpáral jí pytel od shora dolů a vztekle ho zahodil. Takže teď neměl kam dát trávu, která se rozlétla na všechny strany. Všichni jsme se pěkně vyděsili, jak tam ten děda máchal tím nožem a rychle se odklidili do

bezpečné vzdálenosti. Chlapíkovi nezbylo, než s pomocí řapíku a části listů z nedaleké kokosové palmy pytel spíchnout zase dohromady. Jen kvůli tomu hněvu musel pak strávit spoustu dalšího času sháněním materiálu na opravu pytle, jeho látáním, a nakonec opětovným plněním travou. To vše vzniklo jen pro ten chvilkový záchvat zlosti, kvůli jeho nepodložené reakci.

Ať je to, jak chce, když pak šel domů přes rýžoviště, dostal se k místu, kde je v drnových hrázkách mezera pro odtok přebytečné vody. Všem nám bylo mezi deseti a dvanácti, a poté, co jsme ho viděli rozpárat ten pytel, nechtěli jsme se k němu ani přiblížit. A tak jsme jen z povzdálí viděli, jak mu to na výpusti podjelo, a protože byl stále ještě naštvaný, tak i s tím vším svým hněvem uklouzl a spadl. On sám žuchnul do kanálu, ale pytel spadl do sucha na hrátku. To, že upadl, ho znovu rozzuřilo, a tak pytel i s trávou popadl a rázem lítala tráva na všechny strany. Prázdný vak skončil vedle dědy v odvodňovací brázdě. To mu jen přidalo. Začal po celém místě skákat jako zběsilý, až bahno stříkalo. Pak se vrhl na hrátku s výpustí a celé místo zpustošil. A o něm samotném nešlo říct, zda je mladý, starý, muž, žena, jak byl od hlavy po paty obalen bahnem. A já si tehdy pomyslel: „Co ho tak rozčiluje?“

### *Posmívaly se mu ty děti?*

Nesmáli, alespoň ne otevřeně, protože jsme byli ještě stále vystrašení. Po této události, kdykoliv se ten mužík ukázal, všichni jsme se mu vyhýbali a už jsme mu nechodili pomáhat. Toho dne navíc ani jeho buvoli neměli co jíst.

Poblíž domu zlostného chlapíka byla studna, kam se lidé chodívali koupat, a hned vedle té studny rostla palma s arekovými ořechy. Ten samý muž šel jednoho dne po cestě a ramenem zavadil o tu palmu. Pak dal té palmě štulec a nasupeně vyrazil domů. V mžiku byl zpátky i se sekerou a milou palmu porazil. Ač to byl on, kdo narazil do stromu, zrovna tak to byl on, kdo jí pokácel. Protože už byl starý, nikdo mu ani nic neřekl.

Tak takové jsou tyto druhy zbytečného hněvu: vyvstávají v mysli společně s různými pokřiveními. Někdy lidé, kteří meditují, dostávají tuto chorobu. Navíc, tak jako je zde ‚zbytečný hněv,‘ tak se stejné slovo „*asthāna*“ používá i pro strach. A je to opět druh strachu vyvstávající bez podkladu. Tyto dva jsou si blízké: tento hněv a tento strach. My sami musíme být schopni rozeznat jevy či předměty, které je způsobují, abychom je překonali a odstranili. Musíme být sami schopni rozeznat jevy či předměty, které je způsobují.

### *Ivasīma?*

Ano, trpělivost a schopnost rozeznat, které předměty způsobují takové reakce, obě dvě jsou nezbytné pro překonání těchto stavů. Měli bychom alespoň být schopni se podívat: „Proč v mé mysli vyvstává hněv? Ted’, právě v tomto okamžiku?“ Měli bychom se

alespoň snažit zjistit, co tahle věc zvaná zlost je vlastně zač. Máme tu ještě jednoho mnicha, se kterým se lidé bojí dávat dohromady, protože jsou vystrašení. Je to proto, že i on žije pořád ve hněvu bez zjevné příčiny. Normálně je k vyvstání hněvu potřeba vnější příčiny, ale v těchto ‚bezpříčinných‘ případech v mysli vyvstane určitý znak a je to právě tento znak, vyvstalý v naší vlastní mysli, na který se hněváme.

Takže začátek *mettā* praxe je: tak často, jak to jen jde, uvážit: „Toto je negativní jev, tenhle hněv!“ Zkoušet tak často, jak je to jen možné, když hněv vyvstává v mysli, říci si: „Toto je nedovedný a neprospěšný stav mysli!“ Potom ten, kdo cvičí *mettā*, dokáže rozpoznávat tyto věci. Na druhou stranu, u toho, kdo se podobným způsobem necvičí, dochází v mysli k další reakci a celé se to jen zhoršuje. Je to proces.

Ještě jednou, jak začít se cvičením sám k sobě: „Kéž tu není hněv, kéž tu není nenávisť a další podobné jevy, kéž v této mysli nevyvstávají z jakéhokoliv důvodu či příčiny!“

Když jste mladí, vztek vyvstává při zhlédnutí určitých druhů jídla. Nebo někdy, když máte sníst něco, co vám zrovna nevoní, či nechutná, a můžete se rozzlobit. Nebo když vám říkají, že tohle a tohle jídlo není zdravé jíst a vy ho zrovna máte rádi. Také to vás může rozčílit. V obou případech může zlost vyvstat, a to jen kvůli jídlu. Také já jsem se často zlobil, když jsem byl malý, např. že jídlo nebylo chutné, pak také proto, že ho osoba, která jej chystala, nepřipravila správně atd. a pak jsem odmítal jíst: Byl to velký poprask kvůli tomuhle jídlu. Spousty zlosti vyvstávaly ohledně jídla. Nebo když jsem byl nemocný a bylo mi řečeno: „To, a to teď pro tebe není vhodné!“ No to byl úplný konec. Bylo to z lásky ke mně, že mi to doma říkávali. Samozřejmě, když jste mladí, nejste schopni takové věci poznat a pochopit: zlost a to všechno. Ale někdy i nemocní dospělí, když jim jdete pomoci, dát jim léky a podobně, jsou občas rozčílení. Jaké ale má takový nemocný právo se rozčilovat? Protože už v první řadě je zrozen s nemocemi – součástí našeho zrození je to, že máme nemoci. Dotyčný se hněvá právě kvůli tomu, že si tento fakt nedokáže dostatečně uvědomit. Také já dostávám takovou zlost. Mám paní doktorku, která mi předepisuje léky a vysvětluje, co přesně je pro mě nezbytné užívat. Když pak ale někdo jiný přijde, aby mi radil o tom, co a jak, co je pro mě dobré a o tom, jak užívat léky a co jíst, potom nemívám moc trpělivosti. Chvilí to možná dokážu vydržet, ale když mi pořád dál a dál dává další rady, pak ztrácím trpělivost a dostávám se do špatného stavu mysli, protože ta osoba neví nic o mé chorobě.

Nechme to na doktorovi a jeho znalostech, ať se postará o nemoc, to není moje starost, tak to беру já. Tak proč by mi měl radit někdo další? Různí lidé mi navíc přinášejí věci a říkají: „Měl byste na svou nemoc brát tuhle medicínu,“ a tak podobně, nebo přicházejí s dalšími podobnými radami. Jistá osoba přišla nedávno s tím, že čínská akupunktura je na moji nemoc dobrá. A ještě další člověk mi říkal, jak po dlouhá léta bral inzulín, ale teď, co začal s homeopatií, ho potřebuje jen výjimečně. Samozřejmě je v pořádku, když lidé zkoušejí rozličné metody, ale není potřeba, aby chodili a vykládali o tom ostatním.

Takže pak ve mně vyvstává stejná zlost, jako když jsem byl kluk a vztekal se ohledně jídla. Občas mám chuť se jich zeptat: „A vy jste snad doktor?“ Nebo: „Vy jste specialista přes cukrovku?“ Ale nemůžu to udělat, protože není pěkné se jich takhle ptát. Tak si sám musím říci: „Trpělivost je dobrá věc!“ A nechat to jít.

### *A funguje to?*

Potom si pomyslím: „Je lepší mít trpělivost a vyslechnout si ho/jí.“ Někdy jen pouze poslouchám, následně ale cítím, jak na mě jdou mdloby, pak začnu zívát. Pak už jen čekám, kdy tomu bude konec. „Každým okamžikem už to musí skončit!“ Podobné situace se ve společnosti prostě dějí. Je to vše velmi obtížné a musíte to jen nějak vydržet a být trpěliví. Musím si uvědomit, že je to kvůli starosti o mě, že mi říkají všechny ty věci ze soucitu ke mně. Ale tahle starost či soucit se pro mě stávají obtížnými. V *mettā* a trpělivosti jsou různé variace, různé možnosti, projevy. Pro *mettā* jsou trpělivost stejně tak jako inteligence či moudrost nezbytné.

***A co k té radosti? Ještě jsme se toho tématu nedotkli. Je důležité mít v praxi radost. Je jedna věc nenenávidět se, to se mi jeví tak nějak neutrálně, ale jak jít dál? Jak vyvážit praxi?***

Radost vyvstává s postupem praxe. To, co jsem dosud řekl, se zatím týkalo vnějšího světa. Věci jako nepřístojný hněv atd. Dům mé druhé nejstarší sestry býval domem hudby, protože se v něm děti učily hrát na všechny rozličné nástroje, jako housle, violu, tabla a další. Navíc v něm ale žila i stará babička, která to neměla ráda. A jak se tam tak hrálo, tak ta babička, které se to nelíbilo, pak nadávala všem těm muzikantům. A to nejen dětem, ale i dospělým, když měli v domě hudební dýchánek, protože všichni ostatní obyvatelé domu hudbu přímo milovali. Ale stařence to jen dodávalo zlost, když viděla kluky a holky, jak se baví a užívají si své hudby. Nebylo možné říci jí: „Jsou to jen děti, co se učí hrát na svoje nástroje, tak se nezlob!“ Později oba dva dospělí – sestřin manžel a jeho mladší bratr, kteří vyučovali hudbě, zemřeli. Teprve tehdy byla stařenka opravdu šťastná – hodinám hudby byl šmytec.

Davide, ty jsi prve říkal něco o radosti, ne? Takže pak měla radost. Když se to stalo, bylo mi mezi třinácti a patnácti a mohl jsem dobře pozorovat, jak hodně byla babička šťastná. Předtím říkávala, je to překážkou nebo narušením její *sīla* – ctnosti. (Jedno z osmi etických rozhodnutí, *naccagīta*, se týká poslechu hudby a užívání si zábavy vůbec). Jak vidno, vše má dvě stránky a musíme k tomu přistupovat s inteligencí. V našem příkladě je jedna osoba šťastná, raduje se z hudby a druhá se zlobí. Ty děti si nebyly vědomy, že je babička rozzlobená – nemuzicírovali, aby jí to rozčílilo. Ke komu je pak třeba dělat *mettā*, kdo by měl být *mettā* naučen? Je možné poučit tu babičku o *mettā*? Nemyslím si, že by jí to bylo možné naučit.

*Není to tak, že se často zlostný typ pojí s inteligentním typem? Co se týče druhu osobnosti. Dříve jsi o tom mluvil. Jako že je tu tahle nenávisť (dosa), osobnost, která je často spárovaná s inteligentními, chytrými lidmi. Chytrí lidé, intelektuálové jsou často nenávislné (dosa) osobnosti, jak se to píše ve Visuddhi magga. Již dříve jsi zmiňoval, že inteligence a zlost jdou často ruku v ruce. Takže jestli ta babička byla zlostný typ, mohla být dost chytrá na to, aby to pochopila.*

Ne! V tomto případě je to jako (mentální) případ, choroba mysli, kdy je dotýčný pořád rozzlobený. Proto jsem řekl, že si myslím, že tuto určitou osobu nelze poučit o *mettā*. Takové osobě je obtížné říci: „Toto není dobrá vlastnost, není dobré ji mít, víš, i ty jednoho dne umřeš a v okamžiku smrti se právě tyhle nenávislné myšlenky mohou vynořit“ Nebo: „Kdo je často rozčilený, má častěji nemoci, a když onemocníš, ještě víc zeslábneš!“ Nebo: „Když se rozčiluješ, nefunguje ti správně zažívání, a pak ani nemůžeš jít na záchod, jak bys chtěla nebo potřebovala“, atp. Kdybyste jí šli něco takového říct, jenom by jí to ještě víc rozčílilo. Nebylo vůbec možné jí podobné věci nasadit do hlavy. Zato kdybyste jí řekli: „Babi, co takhle zlískat toho spratka?“ – pak by byla šťastná. Tak jsem to s ní vedl já – a také mě měla velmi ráda. Když jsem u ní byl na návštěvě, říkával jsem jí: „Tomuhle bychom měli pořádně vynadat, ten si trest jenom zaslouží.“

*Hádám, že jsi nehrával na žádný hudební nástroj.*

A ona mi říkala: „Proč příště nepřineseš pár kamenů, abychom po nich měli čím házet?“ Nemohl jsem to udělat, protože by mi máma vynadala.

*Možná byla jen trochu podrážděná.*

Ne, ne, byla opravdu vytočená. V každém případě jí nebylo možno žádným způsobem poučit o *mettā*. Co se tu snažím vysvětlit je, že existuje jistá část lidí, které není možno *mettā* nejen naučit, ale dokonce se o ní před nimi jen zmínit. Jako ten starý slepý mnich, stařík s trávou a tahle babička. Davide, k tomu, co jsi říkal o těch typech osobností: Je pravda, že určitý druh lidí jako tvůj ‚zlostný inteligent‘ si uvědomuje mizení/rozpad předmětu, a když se rozčílí, pak velmi brzy, okamžitě, začne vidět nedostatky té zlosti. Sám o sobě si může uvědomit, že to, co udělal, bylo něco špatného. Pak si myslí: „Tohle – tuhle kvalitu mysli musím překonat!“ Tak se to má s tímhle dobrým ‚inteligentem‘ – druhem zlostné osoby. Někdo jako on může být o *mettā* poučen, ale u jiných typů to nejde. Jen fráze jako: „Kéž je osobě XY dobře, kéž je šťastná, žije v pohodě a míru, kéž je prostá utrpění!“ Tato a všechna další podobná přání jsou pro určité druhy lidí jako kobra nebo jedovatý břečťan, jako jed. Jen jejich zaslechnutí u nich může spustit zápornou reakci.

*Osobě s nenávisť to dělá špatně?*

Ne, ne opravdu praktikování vůči nim, ale když už jen zaslechnou, že někdo něco takového říká. Když jim řekneš, že něco takového by mohli cvičit. Řekněme, že ty jsi tenhle zlostný typ a já ti začnu vysvětlovat: „Podívej, *mettā* meditace je taková a taková,“ tak to pro tebe bude jako jed. A některým zlostným typům, to může i přihoršit. I když před nimi jen zmíníš takové věci, způsobí to vzednutí hněvu.

***Jak tedy dovedně jednat s někým, kdo se takhle často rozčiluje?***

Je velmi obtížné žít s někým takovým. Jde to jen s inteligencí / moudrostí.

***Nebo trpělivostí?***

Ano, ano, *ivasīma*. Když se sami rozčílíme, ničemu to nijak nepomůže, protože pak i náš vlastní rozvoj přestane fungovat. Je to inteligence, které je zapotřebí. Když s ním mluvíte, zvažujete takový způsob mluvy, který ho nerozčílí. Je to u něj jako psychické postižení a navíc těžké. Jen ve chvíli, kdy takový jedinec zažívá silný otřes, z toho může částečně vybřednout. Když se dostane do bodu, kdy neví, co dál, kdy si sám nedokáže pomoci a nemá nikoho jiného, kdo by mu pomohl. Právě v takové situaci může trochu začít chápat. Je to na nás nebo v nás samotných mít tuto trpělivost a vše, abychom mohli spolužit s takovým jedincem bez hádek, sporů a bitev. Zároveň ve chvíli, kdy s ním jednáme s pomocí trpělivosti a inteligence, se také naše *mettā* bude rozvíjet. Říkám vám, že mít takovou osobu po ruce je dobrá věc. Pak jsme schopni poznat, jak se to s našimi vlastními znečištěními vlastně má.

***Ale pak je vám té druhé osoby čím dál víc a víc líto.***

Je to právě kvůli pocitu lítosti, že náš soucit a trpělivost mohou vzrůstat. V této zemi, když tyto věci řeknu, mi bude nadáváno nebo budu kritizován. Hodně lidí u nás se cvičí v *mettā* a *karuṇā*, máme tu i praktikující, lidi, kteří často meditují – ty všechny lze mezi Sinhálci najít. A kdybychom navrhli: „Pojď me dělat *mettā* pro Prabhákaranu – to je velitel Tygrů (LTTE) na severu: ‚Kéž je prostý nemoci, nepřátelství a utrpení!‘ A on je považován za číslo dvě – druhého nej, či jak to říci, ze všech různých teroristických vůdců, co na světě jsou. Takže když navrhnou: „Pojď me a všichni společně pro něj budeme praktikovat *mettā*, pojď me mu nabídnout cokoli, co potřebuje, jídlo, léky, příkrývky a vůbec. Zjistíme, co potřebuje a dělejme pro něj *mettā*. Ptám se: je možné to navrhnout? Je to velmi obtížné. Vlastně existuje jen jedna jediná osoba, kterou jsem viděl cvičit *mettā* do takové míry. Davide ho také zná. Davide, víš, o koho jde? Nezavolał ti náhodou, abys s ním jel do Jaffny dávat *dānu*? Znal jsi ho velmi dobře.

***Nepamatuji se. V Lankā Vipassanā (meditační centrum v Colombu)? Byl tam***

## *chlapík od CIA.*

Ano, ano. Po dlouhé *mettā* meditaci došel až do tohoto dobrého stadia: v jednom případě pak opravdu správně pracovala *sammā saṅkappa* (správný úmysl). Vyzval mě, abych s ním jel do Jaffny, protože tam chtěl dávat velkou *dānu* pro LTTE. Řekl jsem mu, že je to pro mě moc obtížné. Každopádně mi pak na to řekl: „Pořád mluvíte o všech těchto prospěšných věcech a dobrých kvalitách mysli a při tom vy sám nemáte dost *mettā*. Ale ve skutečnosti, zvláště v dnešní době, je to k Prabhákaranovi, ke komu máme mít tuto *mettā* a *karuṇā*. Protože pro něj je to jen tento život, který je takový. Měli bychom mít zvláště spousty soucitu. Dobře se o něj postarat, zajistit mu, cokoliv potřebuje, to všechno je správné. Pokud věříme v *kamma-phala* (činy-a-jejich-plody), není ani potřeba říkat, kde skončí v příštím zrození – rozhodně to bude v nižší sféře. Proto je teď vhodná doba, vhodná příležitost pro soucit a dobrotivost, tím myslím praxi *karuṇā* a *mettā* pro něj. Pokud se ty dvě mají v našich myslích rozvíjet, je naprosto nezbytné vidět a poznat, když zlost vyvstává v naší mysli. Za stávajících podmínek to není možné na sto procent. V dnešní společnosti je vlastně nemožné soucit a dobrotivost pěstovat dokonale. Za současných okolností to lze tak na patnáct až dvacet procent. Jakmile někdo jde až na dvacet pět procent, musí si vyslechnout, že je blázen, také občas různé další poznámky nebo řeči, že je podezřelý, že jedná takovým způsobem: „Určitě má něco za lubem!“ Nebo: „Proč tolik soucitu, laskavosti a dobrotivosti, to není jen tak, za tím něco vězí!“ Těmto a různým dalším věcem budu muset čelit. Děje se to díky tomu, že ostatní lidé ve společnosti nepřemýšlejí na stejné úrovni. A tak obvykle dochází k nedorozumění, když se někdo snaží cvičit dobrotivost a zkouší ji naplno uplatnit ve společnosti. Tedy každopádně je zapotřebí vložit do toho spousty úsilí. Především je potřeba rozeznat, co vyvstává v mysli: různé odpory, nespokojenost, nechut, k někomu, něčemu.

Když chování někoho, s kým se stýkáme, nám není po chuti, shledáváme je nevhodným, pak v nás k takové osobě vyvstává jakási nelibost, odpor. Něco jako: přejeme si, aby nás ta osoba nechala na pokoji a odešla, nebo s ní ani nechceme společně někam jít atp. V mysli k ní vyvstává podobný odpor. Právě v takové chvíli bychom se měli podívat na vlastní mysl. Podívat se, co chybí, jaké má mysl nedostatky. To je dobré cvičení. Další dobrý způsob, s pomocí něhož v té chvíli necháváme vyvstat moudrost, je vzít v úvahu, že ta dotyčná osoba je někdo zrozený s chtivostí, nenávisí a zaslepeností, a zrovna tak i já jsem někdo, kdo byl zrozen s chtivostí, nenávisí a zaslepeností. Je to snad tak, že ta osoba s nimi byla zrozena a já ne? I já jsem přeci byl/a zrozen/a s těmito třemi vlastnostmi! Kvůli jejím nedostatkům není potřeba, aby tento odpor a popudlivost vznikaly i ve mně. Takto nám samotným začíná být dobře se sebou samými. A právě takto bychom měli začít!

*Někdy jsme jakoby chyceni v situacích, kdy vyvstává hněv, objevuje se, a my se té situaci nemůžeme nijak vyhnout, a tak uplatňujeme „khanti (trpělivost).“ Ten hněv pak je jakoby nastřádán, a proto, možná za jeden nebo dva dny, se tahle silná zlost vynoří a*



***je to obtížné. Protože jako by chytala po spoustě předmětů, vnějších a je obtížné zastavit jí v tom chytání. Takže je tu nějaký způsob, jak s tím můžeme pracovat už v tom prvním momentě?***

(Během otázky přišli japonští dárci s malou holčičkou, *bhante* se jim chvíli věnuje, a nakonec jim váže *pirit nūl* (ochrannou šňůrku.) Jsou z Kamapury v Japonsku, poblíž obří Buddhovy sochy. Před nějakou dobou jsme tam byli na návštěvě.

***Stykem s dětmi se zdá zmírňovat zlost a ty další věci.***

Ano, ano. Jediné, co lze dělat, je jakýmkoliv způsobem si uvědomit vlastní vztek a uvědomit si, že je to něco špatného, negativního. Někteří lidé dnes učí, že když se zlost objeví, tak abychom ji ukončili, musíme skutečně říci, co cítíme, a tak to ukončit. Já ale říkám, že není správný postup podvolit se této zlosti – takhle na ní reagovat. Musíme si pomyslet: „Zlost je pouto! Je to něco, co prodlužuje *samsāru*! Je to neprospěšná, nedovedná, špatná, nezdravá vlastnost!“ Nebo: „Není to dobré pro mě samotného a není to dobré ani pro ostatní okolo mě!“ Takovými způsoby je třeba přemýšlet a nějak to překonat. Proto jsem řekl, že je to inteligence a trpělivost, které jsou nám zapotřebí. Musíme tak myslet a pracovat na tom. (Na podložku *bhanteho* vylezl zástup černých mravenců.) „Jéé, mravenci“.

***Jo, to abych sebou taky hnul a tady, podívejte na zemi. Mravenci asi stěhují hnízdo. Jsou i pod bhante Pemasiriho rohoží. A taky stěhují vajíčka, i pod tu rohožku!***

Je to kvůli teplu. Ne, nechte to tak (odbyvá ochotně nabízenou pomoc). Tak to je pro dnes konec hodiny.

Přednes se uskutečnil 23 srpna 2007 v Sumathipāla Na Himi Senasun āraña

Otázky klad: Young David a další praktikující

Původní překlad: *bhante* Vinīta

Úprava a editace textu: *bhikkhunī* Visuddhi