

Osvobozen od nenávisti a zlovůle, ať už stojí nebo kráčí, sedí nebo leží, bez malátnosti (ospalosti), by si měl neustále připomínat – to je vznešené prodlévání.
Karaṇīya mettā sutta

Mettā a karuṇā

Milující laskavost a soucit

Po meditaci jsem začal posílat mettā lidem, kteří ve mně vyvolávají to nejhorší, ale moc to nefunguje. Stále se na ně zlobím.

Vezmi si tento příklad. Můžeš posílat *mettā* směrem k vnějším objektům světa: „Ať je můj bližní praktikující Harry zdrav, šťastný a klidný. Kéž je prost utrpení.“ Tuto mysl šíříš kolem sebe k různým lidem a do několika směrů. Zatímco takto provádíš *mettā*, Harry ti šlápne na brýle a ty mu vynadáš! Takto cvičíš *mettā*, což není vůbec praktické – tvoje *mettā* nepostupuje správným způsobem. To, co Buddha učil jako *mettā*, musíme rozvíjet v sobě vůči sobě samým.

To je to, v čem jsi se odchýlil od tématu. Pokud v tobě stále doutná hněv kvůli rozbitým brýlím, musíš *mettā* rozvíjet vnitřně: „Kéž se mi daří dobře. Kéž nemám vůči Harrymu žádné hněvivé myšlenky.“ Neříkám, že máš vůči Harrymu zlé myšlenky! To je jen příklad. A pokračuj tímto způsobem: „Kéž jsem ve své mysli vůči Harrymu klidný.“ *Mettā* je třeba nejprve rozvinout u sebe.

Proč učitelé radí praktikujícím, aby mettā směřovali navenek?

Dokud se mysl praktikujícího neuklidní, je v pořádku, aby *mettā* pěstoval směrem k vnějším objektům. Někteří praktikující cvičí *mettā* směrem k vnějším objektům po celá léta, a to může být zcela v pořádku. Jak dlouho bude praktikující používat *mettā* jako objekt *samatha* (soustředění), záleží na konkrétním praktikujícím. Pokud praktikující trénuje k vnějším objektům déle než po vhodnou dobu, pak se *mettā* jako objekt stane pro jeho mysl odpudivou a praxe se stane obtížnou.

Pravá *mettā* je spojena s *nekkhamma* (odříkání). Když se nespojuje, praktikující zažívá obtíže. *Mettā* je víc než jen odříkávání slov: „Ať jsou všechny bytosti zdravé, šťastné a klidné.“ To je v podstatě jen odříkávání. *Nekkhamma* je nezbytná.

Náboženství tradičně podporovala *mettā* i *karuṇā*. Lidé široko daleko ze všech náboženských tradic pomáhají nemocným a chudým. Pomáhají poradenstvím a charitativní činností. Hurikán Katrina s větrem o rychlosti 250 kilometrů za hodinu dnes zasáhl New Orleans. Několik lidí využilo katastrofy k tomu, aby kradli, což je přirozený způsob světa. Jiní pomáhali těm, kteří se ocitli ve vážných potížích. Díky náboženskému přesvědčení se masy lidí po celém světě zapojují do práce ve prospěch druhých. A samozřejmě existuje nespočet lidí, kteří bez jakéhokoli náboženského přesvědčení pomáhají druhým. Když někdo, ať už věřící nebo nevěřící, pomáhá druhému, rozvíjejí se dobré myšlenky *mettā* a *karuṇā* a zklidnění mysli nastává.

Sammā-saṅkappa (správný úmysl, záměr) osmidílné stezky je *nekkhamma* (odříkání), *avihiṃsā* (neubližování) a *avyāpāda* (mysl bez nenávisť). Právě tato *nekkhamma* odlišuje Buddhovu Dhammu od všech ostatních náboženských tradic. Dobré myšlenky člověka *mettā* a *karuṇā* při pomoci druhým mohou, ale nemusí dosáhnout úrovně *sammā-saṅkappa*. Aby myšlenky *mettā* a *karuṇā* byly *sammā-saṅkappa*, je nutná *nekkhamma*, to znamená pomáhat druhým, aniž bychom za to něco očekávali. Dokonce ani poděkování.

Ani poděkování! Je cvičení *mettā* prostředkem k dosažení cíle?

Mettā a *karuṇā* jsou ve světě nezbytné. S laskavostí a soucitem cvičí praktikující zevně *samatha* (meditace klidu), vnitřně *vipassanā* (meditace vhledu) a zevně spolu s vnitřně *samatha-vipassanā*. Zpočátku se cvičí v klidu a později v poznání stezky. Jako následovník Buddhovy Dhammy bys měl být motivován snahou osvobodit se od *saṃsāry*, vymanit se z rozkladu a smrti. O tom žádná jiná náboženská tradice nemluví. Pouze Buddha učil o dosažení poznání stezky, úplném překonání *avijjā* (nevědomost) a přetržení pout *saṃsāry*.

Při vnější praxi, kdy šíří *mettā* a pomáhá druhým, praktikující potlačuje *nīvaraṇa* (překážky), i když je nezničí. Je možné, že se objeví pochybnosti a závist, což neznamená, že by praktikující neměl cvičit externě. Vnější trénink *mettā* i *karuṇā* je nutností. Pomáháme druhým podle svých nejlepších schopností. Buddha, známý jako ‚jedinec s nepřekonatelným soucitem‘, zasvětil celý svůj život pomoci druhým. Často chodil pěšky mnoho kilometrů, aby učil.

Bud' obezřetný. Je dost lidí, zvláště mezi mnichy a praktikujícími, kteří dělají chybu, že se soustředí výhradně na to vnitřní a neberou ohled na to vnější. Zabývají se jen sami sebou a svou vlastní prací a nezajímá je, co se děje s ostatními kolem nich. Tito lidé se nikdy nerozvinou, protože jdou na věc úplně obráceně. Jejich vnitřní praxe se nerozvinula skrze vnější praxi.

Praktikující, který cvičí správně, začíná vnější praxí *mettā* a *karuṇā* a poté přechází k vnitřní praxi *mettā* a *karuṇā*. Právě provádění této vnější praxe vede praktikujícího k té interní. Ne naopak. Teprve poté, co praktikující nejprve prošel vnější praxí, přechází k té vnitřní.

Při vnitřní praxi rozvíjí praktikující *mettā* a *karuṇā* k sobě a překračuje pouhé potlačování *nīvaraṇa*. Poté, co poznal *nīvaraṇa* prostřednictvím *vipassanā*, chce se vyhnout sklonu k nim. I když není *sammā*, neboť *nīvaraṇa* mohou později znovu vzniknout, tento praktikující dosahuje určité míry *nekkhamma*. Postupně přichází na myšlenku používat laskavost a soucit k tomu, aby *nīvaraṇa* jednou provždy překonal a usiluje o poznání stezky.

Během tohoto období vnitřního tréninku, než dosáhne poznání stezky, si praktikující uvědomí, že v této praxi je určitá pravda, a chce se o své pochopení podělit s ostatními. Může dokonce začít učit nebo psát knihy, ale bez myšlenky na finanční zisk.

Mezi vnější a vnitřní praxí existuje pohyb tam a zpět. Vnější praxe vede k vnitřní a ta zase k vnější. Praktikujícího chápání podstaty věcí se stále rozvíjí prostřednictvím vnější i vnitřní praxe. Ačkoli praktikující ještě nedosahuje úrovně poznání stezky, jeho *nekkhamma*, *mettā* a *karuṇā* dosahují značné míry.

Po dosažení poznání stezky, skrze interní dosažení *nekkhamma* jsou vidět výsledky navenek – vzniká pravá *mettā* a *karuṇā* vůči druhým. Nevznikají u těch, kteří nedosáhli poznání.

Napsal jsem několik knih o Tvém učení.

Tyto knihy rozdáváš zdarma. To je zbytečné. Je lepší je prodávat. Neříkám, že nemáš *mettā*, *karuṇā* nebo *nekkhamma*. Ale když se knihy rozdávají zdarma, mnoho lidí si jich neváží. Vezmou tvou knihu a odhodí ji do kouta. Prodávěj své knihy a peníze věnuj domovu důchodců!

Když vnější a vnitřní *mettā* a *karuṇā* dospějí k dokonalosti, dosáhne praktikující poznání první stezky. Zničí *nīvaraṇa vicikicchā* (pochyby), aby už nikdy nevznikala. Osmičlenná stezka je naplněna. Pocit vlastního já, závist, chtivost a lakota jsou na první stezce zničeny. Dobré myšlenky *mettā* a *karuṇā* tohoto praktikujícího dospěly na úroveň *nekkhamma sammā-saṅkappa*.

Budu se snažit nemít v mysli žádný hněv. Mohu stejným způsobem postupovat i se závisti?

Ano! Nejen hněv, tímto způsobem cvičíš všechno *akusala* (neprospěšné). Používej to pro svou závist, chtivost, nenávisť. Můžeš si myslet: „Kéž bych neměl vůči Harrymu žádný hněv.“ A pak bez hněvu ukradneš jeho peníze! Výsledky, pro tebe i pro Harryho, nebudou. Ty i Harry máte špatné názory a chtivost a bojujete spolu. Harry tě rozzlobí. A ty rozzlobíš Harryho.

Uvnitř sebe rozvíjíš *mettā*. Začneš tím, že v sobě vyvoláš pocity náklonnosti k matce a otci, a pak tyto pocity, tyto myšlenky *mettā*, v sobě pěstuješ. Umožni těmto pocitům a myšlenkám narůst. Jakmile se v tobě *mettā* dobře rozvine, můžeš ji nasměrovat na ostatní: „Ať má Harry podobné myšlenky *mettā*. Ať je Harry také prostý hněvu.“ Než se zaměříš na mnohé Harry tohoto světa, musíš se právě teď více soustředit na sebe.

Mluvím o tom, jak se chovat k hněvivým lidem. Když máš *mettā*, tvý záměrem je pomoci jim překonat nesprávné názory a chtivost. Podrážděným a našťvaným lidem předáváš příslušné učení. Když máš pravou a čistou *mettā*, můžeš se stýkat s kýmkoli.

Kdy mám použít mettā na někoho, kdo mě rozcíluje?

Zpomal. Na této cestě nemůžeš jít příliš rychle. Všichni potřebujeme nějakou dobu trénovat zvenčí i uvnitř.

Řekněme, že tvoje touha po nějakém předmětu, brýlích, je stoprocentní. Nějakým způsobem snížíš touhu po brýlích o devadesát osm procent; zůstanou jen dvě procenta touhy. Pak si pomyslíš: „Jsem velmi šťastný, že se moje touha z velké části snížila. Bylo by úžasné, kdyby měl Harry v hlavě podobné myšlenky štěstí. Harry by byl jistě sám se sebou spokojen, kdyby i on snížil svou touhu.“

To je způsob, jak se cvičit v *mettā* vůči druhým. A ne říkat: „Ať se Harry má dobře. Ať je Harry šťastný. Ať je Harry klidný.“ Ne, takhle ne.

Nebo je tvůj hněv vůči Harrymu stoprocentní. Všechny interakce s Harrym jsou problematické. Díky cvičení snížíš hněv o padesát procent. Opět jsi spokojený, protože vztahy s Harrym už nevyvolávají tolik zloby a život je pro vás oba mnohem příjemnější.

Víš, že hněv, chtivost a žárlivost patří k nejnepříjemnějším životním zážitkům. Aby ti bylo dobře, musíš se oprostít od hněvu, chtivosti a závisti. Trénuj se v *mettā* a poděl se o své znalosti s ostatními, kteří se chtějí rozvíjet.

Nemohu dát svým blízkým praktikujícím to, co nemám.

Mettā je jednou ze čtyř *brahma vihāra* (čtyři vznešené kvality) a všechny čtyři jsou vzájemně propojené. Jak se rozvíjí jedna *brahma vihāra*, tak se rozvíjejí i ostatní tři. Tam, kde vzniká *mettā*, přirozeně vznikají i *karuṇā* (soucit), *muditā* (spoluradost) a *upekkhā* (vyrovnanost).

Jako přítel chci pro tebe to nejlepší. I když říkáš, že nemáš *mettā*, vím, že v tobě *mettā* do jisté míry vzniká, a to mě těší. Vidím, že pomáháš ostatním. Moje štěstí nevzniká z pýchy, že tě učím. Nepřipisuji si žádnou zásluhu na tom, že jsem tě změnil k lepšímu. Jsem prostě šťastný, že rozvíjíš *mettā* a že *mettā* je pro tebe dobrá.

Mezi mou *mettā* a tvou *mettā* není žádná spojitost. Mohu ti posílat myšlenky na *mettā* celý den a na *mettā*, která v tobě vzniká, to vůbec nic nezmění. Nemohu ti dát *mettā*, protože je to vnitřní kvalita. Jsi to ty, kdo ve svém nitru rozvíjíš *mettā*. Nemohu tebe ani nikoho jiného učinit šťastným!

Přináší praxe mettā psychické schopnosti?

Nadpřirozené schopnosti, *abhiññā*, jsou k ničemu. Víím, že jsou k ničemu. *Mettā* je v životě užitečná. *Mettā* se nevyvíjí proto, abychom měli *abhiññā*. Vyvíjí se proto, abychom dosáhli osvobození od *saṅkhāra* (formace) a *saṃsāry* (koloběh znovuzrození). V *Karaṇīya mettā suttē* Buddha hovoří o tom, že se již nikdy nenarodí v lidském lůně, což znamená dosažení *anāgāmi*. Když dobře trénuješ, můžou jako vedlejší produkt vzniknout *abhiññā*. Nepřikládej jim žádnou hodnotu, protože ti nepomohou vymanit se ze *saṃsāry*. Ani schopnosti uzdravovat nemocné nejsou k ničemu. *Mettā* má jeden jediný účel.

Zaměř své úsilí na léčení nemocí *saṃsāry* – chtivosti, hněvu, závisti, pomsty a nadřazenosti. Buddha řekl: „Vezměte si očistný prostředek proti špatným názorům a špatným myšlenkám. Pošlete je do záchodu. Vyvrhněte nečistoty.“ Použil tato slova. Buddha řekl: „Dávám lék na očistu i na vyvrhnutí.“ Očista od nesprávných názorů a nesprávných myšlenek je dosažení vstupu do proudu. Vyzvracení všech nečistot je dosažení *arahatství*.

Potřebuji jhānu?

Byl bych rád, kdybys dosáhl *jhāny* z *mettā*. Praktikující s *jhāna-samāpatti* (dosažení pohroužení) myslí svobodně a jasně. Nezajímají se o *abhiññā*.

Téměř všichni praktikující, kteří se dlouhodobě cvičí ve *vipassanā* nebo *samatha*, zažijí velké obtíže. To není známkou slabosti praktikujícího. I když je pět spirituálních schopností dobře rozvinutých, mohou se objevit vážné obtíže z příčin spojených s *kammou* i z příčin, které s *kammou* nesouvisí.

Když učitel rozpozná tyto klíčové problémy, ví, že je nutné zastavit praktikujícího cvičení v primární *kammaṭṭhāna* (meditační předmět). A pak, s ohledem na praktikujícího a povahu působících obtíží, učitel zavede u praktikujícího dočasný výcvik v podpůrné praxi, jako je *buddhānussati* (uvědomování Buddhových kvalit), *mettānussati* (uvědomování milující

laskavosti), *asubhānussati* (uvědomování ošklivosti těla) nebo *maranānussati* (uvědomování smrti). Učitelé nejčastěji vedou své praktikující k praxi *buddhānussati* a *mettānussati*.

Mettā je ústřední praxe, která se doporučuje při různých příležitostech. Když má minulá *kamma* nepříjemný vliv, učitel může praktikujícímu říci, aby cvičil *mettā*, aby tuto minulou *kammou* odklonil. A v místech, kde praktikující začne bloudit, učitel nabádá, aby praktikující používal *mettā*, aby se mohl vrátit na správnou cestu. Pak existuje mnoho druhů obtíží, které vznikají z příčin nesouvisejících s *kammou*. Když je mysl praktikujícího hrubá a zatvrzelá, učitel ho obrátí k *mettā*. Někdy na samém začátku praktikujícího výcviku ho učitel povzbuzuje, aby praktikoval s *mettā*, aby vznikl pocit lehkosti. Podle toho, jak je to v danou chvíli vhodné, se vyučuje *mettā*.

Jsou také případy, kdy se *mettā* učí jako primární *kammaṭṭhāna* (meditační předmět), a ne jako sekundární, dočasná, podpůrná praxe. Například praktikujícího, který rád dosahuje *jhāny*, může učitel přimět, aby se zcela soustředil na *mettā*. Praktikující přeruší svou běžnou praxi *vipassanā* a věnuje se *mettā* naplno, ve dne v noci. S *mettā* jako *kammaṭṭhāna* lze rychle a snadno vyvolat stavy *jhāny*. Ovládnutí *jhāny*, získání *jhāna-samāpatti*, se však buduje postupně. Nelze ho zvládnout za rok či dva. Praktikující, který usiluje o vznik *jhāny* prostřednictvím *mettā*, se snaží bez touhy a averze pomáhat ostatním dosáhnout takových stavů.

Od starověku až po současnost se nám po linii učitelů předávaly metody výcviku v podpůrných praktikách. Můžeš najít mnoho *sutt*, kde ctihodní *Sāriputta* a *Anuruddha* obsírně hovoří o používání *mettā* jako podpůrné praxi. Každý praktikující, který následuje Buddhovu Dhammu na sto procent, nebo dokonce na padesát procent, by měl někdy trénovat *mettā*. *Mettā* je velkou pomocí při *vipassanā*. Udržuje praktikujícího v pokroku a zabraňuje pádu do klamu.

Jak jsem na tom?

Místo toho, abys dělal, co po tobě chci, jdeš někdy svou vlastní cestou a pokrok se zastaví. Máš spoustu názorů na to, co je pro tebe nejlepší. Nejsi v tom sám. Jsou praktikující, kteří chtějí dělat pouze *vipassanā* (meditace vhledu), část *satipaṭṭhāna* (4 podklady uvědomění) a nechtějí dělat žádnou z podpůrných praktik. A jsou praktikující, kteří chtějí provádět pouze *samatha* (meditace soustředění) část. Praktikující nevědí, co je pro ně nejlepší. Jejich učitelé to vědí. Když praktikující dělají své vlastní praktiky, a ne to, co po nich chce učitel, opět nedojde k pokroku.

Každý praktikující, který nepřetržitě cvičí po delší dobu bez podpůrných praktik, jako je *mettā*, klame sám sebe. Ačkoli si toho praktikující pravděpodobně nevšimne, začne bloudit. Jeho mysl se stává hrubou a obhroublou. Při takovém cvičení není možné dělat správné pokroky.

Učitelé, kteří jsou v dnešní době na Srí Lance populární, obvykle nepřikládají podpůrným praktikám velký význam. Trvají na provádění *vipassanā*, pouze *vipassanā* a nic než *vipassanā*. Jdi se s těmito učiteli a jejich praktikujícími setkat. Uvidíš, že ve *vipassanā* ani v *mettā* nemají mnoho úspěchů. Nedělat nic, než *vipassanā* je nová metoda meditace. Není to Buddhova Dhamma.

Pracuji na tom, abych se na sebe příliš nezlobil.

Ano, to musíš! Když se zlobíš sám na sebe, jak je možné rozptýlit hněv druhého člověka? Řekl jsem ti něco málo o vnitřním tréninku. Měl bys být schopen rozpoznat situace, podmínky, kdy tento hněv na sebe sama vzniká. Rozpoznej objekty, které v tobě vyvolávají hněv.

Znám lidi, kteří se v hněvu narodili. Řeknu pár slov a oni vidí, že je něco špatně. Když se na ně náhodou podívám, rozčílí se. Vždycky jsou rozzlobení. Tento typ muže nebo ženy si musí uvědomit: „Narodil jsem se s hněvem. Musím s tím něco udělat.“ V opačném případě, pokud tento muž nebo žena nedokáže pochopit a zvládat hněv, je pro něj nebo pro ni nemožné žít ve společnosti. Někdy se stává, že intenzivně rozhněvaný člověk zničí život sobě i ostatním. Rozzlobení lidé ničí životy.

Nemám zájem pomáhat rozzlobeným lidem nebo mírnit jejich hněv.

V našem meditačním centru jsou praktikující, kteří se zlobí. Téměř každý se jim vyhýbá. Ještě méně lidí má zájem jim pomáhat. Život s rozzlobenými praktikujícími je příležitost. Nevyhýbej se jim. Když budeš pokračovat, je možné rozvinout *mettā*. Snaž se, vyžaduje to trpělivost jim pomáhat. Když tomu věnuješ dostatek času, uvidíš, že mnozí z těchto lidí jsou slepí ke svému hněvu. Můžeš rozvinout *karuṇā*. *Khanti* (trpělivost, snášenlivost). To je nejvyšší askeze.

Trpělivost nikdy nebyla mou silnou stránkou.

Pokud se chceš stát *arahatem*, musíš být trpěliví!

A co nenávisť k sobě samému?

Existují dva druhy hněvu – s příčinou a bez příčiny. Hněv vůči sobě samému je bez příčiny. Neslouží žádnému účelu. Je bezúčelný.

Když jsem byl malý, byl jeden park, kde jsem s ostatními dětmi pouštěl draky. Všem nám bylo deset až dvanáct let. Někdy jsme s draky vysoko na obloze přivázali jejich provázky k větví stromu a šli se vykoupat do nedalekého potoka. Přehodili jsme si oblečení přes větve a skočili do vody. Byl to pořádný potok. Ve vodě jsme zůstali několik hodin. Plavali jsme a plavali, hráli jsme na honěnou a další hry. Plavali jsme pod vodou. Byla to velká zábava.

V tomto parku byl také často jeden starý muž. Chodil tam sbírat trávu pro svou krávu a my jsme mu někdy pomáhali trávu sbírat. Jednoho dne, když jsme se koupali, sekal jako obvykle trávu mačetou a plnil svůj pytel. Nohou sbalil trávu do pytle a ten se mírně protrhl. Noha mu vjela do roztrženého pytle. A protože tráva byla pevně zabalená, nemohl nohu vytáhnout. Přestali jsme plavat a šli mu na pomoc.

Ačkoli jsme se mu jen snažili pomoci dostat nohu z pytle a nebyli jsme příčinou toho, co se stalo, stařík byl na všechno naštvaný. Poté, co dostal nohu z pytle ven, sekal, bodal a útočil mačetou na pytel. Rozsekal pytel od jednoho konce k druhému. Jeho chování nás vyděsilo a vzdálili jsme se do bezpečné vzdálenosti. Nechtěli jsme se k němu příliš přibližovat.

Stařec stále potřeboval trávu pro svou krávu, a to znamenalo opravit pytel. Utrhl si vlákno z větvičky kokosového ořechu a ten pak použil stejným způsobem jako nit, aby pytel zašil. Jen proto, že ztratil náladu, musel vynaložit spoustu času a úsilí, aby pytel opravil.

Pytel opět naplnil trávou a ještě rozzlobený zamířil domů. Stařec se daleko nedostal. Jeho cesta domů vedla podél malého záhumenku přes zaplavené rýžové pole. V místě, kde musel přeskochit výtok vody, uklouzl a spadl do bahnitě vody. Pytel s trávou dopadl vysoko a suchý na cestu. Pytel do vody nespádl. Tráva pro krávu byla v pořádku a zdravá. To vše kvůli vzteku, že stařec uklouzl a spadl.

Pád do vody ho rozzuřil. Jakmile se dostal ven, dupal a kopal do svazku. Zaneřádl celé bahnitě okolí vypusti a pak hodil pytel s trávou do vody! Toho dne kráva nedostala žádnou trávu.

Říkal jsem si: „Proč se ten člověk tak rozčiloval? Nikdo z nás se mu přece nesmál. Měli jsme strach.“ Od toho dne jsme se tomu starému muži vyhýbali a už nikdy jsme se mu nepokoušeli pomáhat se sběrem trávy.

Jindy byl tento stařec na cestě ke studni ke koupání a aniž by dával pozor, narazil přímo do betelové palmy. Zvedl se a udeřil do stromu! Pak se vydal na cestu domů, sebral sekeru a kráčel zpět ke stromu. Stařec strom porazil! Byl to stařec, kdo do stromu vrazil. Strom do něj nenarazil, ale on přesto strom porazil. Protože byl starý, nikdo nic neřekl.

Tento stařec se rozzlobil na své vlastní jednání. Je to hněv, který nemá žádný smysl. Je zbytečný a vzniká bez příčiny.

Jak může vzniknout hněv bez příčiny?

Žádná vnější příčina nebyla zřejmá. Mysl se pokrývá různými způsoby. V mysli starého muže vznikl nějaký druh znaku, který ho rozzlobil. Je to nemoc mysli, zkreslení, které vzniká. V našem centru žijí mniši a praktikující, kteří mají tuto nemoc. Stále se bezdůvodně hněvají a lidé se s nimi bojí stýkat.

Někteří z tvých mnichů a praktikujících mi nahánějí hrůzu.

Hněv a strach jsou úzce spjaté zážitky *akusala* (neprospěšné) - stejně jako vzniká nesmyslný hněv, vzniká i nesmyslný strach. Co nejvíce a co nejčastěji vnímej hněv a strach jako něco negativního, co je nutné překonat.

Mettā překonává hněv a strach. Začni tím, že porozumíš svému hněvu. Všimni si hněvu, když se objeví, a podívej se na něj: „Co je to za věc zvaná hněv?“ Především zkoumej: „Jak vzniká právě teď? A proč vzniká?“ S trpělivostí si postupně osvojiš schopnost rozpoznávat objekty, které v tobě vyvolávají hněv. Musíš přinejmenším začít identifikovat místa, kde hněv vzniká.

Abys ho odstranil, řekni si: „Kéž v mé mysli nevzniká žádný hněv, ať už z jakéhokoli důvodu nebo příčiny.“ Když například rozpoznáš, že kontakt s Harrym je problematický, řekni si: „Kéž nemám vůči Harrymu žádné hněvivé myšlenky.“ - Takto začínej.

A když se nebudu zabývat cvičením mettā?

Jsi ztracený. Tento proces negativních reakcí se jen bude stupňovat.

Jídlo bylo v mém raném dětství předmětem hněvu. Byly chvíle, kdy po mně matka chtěla, abych snědl něco, co mi připadalo nechutné. Rozčílil jsem se a odmítl to jíst. A byly chvíle, kdy matka nechtěla, abych jedl něco, co jsem považoval za chutné, a opět jsem se zlobil. Když jsem byl nemocný, říkala mi: „Není dobré jíst ananasy.“ A protože jsem měl ananasy rád, byl jsem naštvaný. Jako malé dítě jsem se nesnažil hněv pochopit.

Fyzická nemoc je pro některé lidi předmětem hněvu. Nejsem spokojený se svým zhoršujícím se zdravím. Když se snažíme nemocným lidem pomoci, někdy se zlobí. Moje cukrovka není tajemstvím. Když někdo bez lékařského vzdělání nabízí rady ohledně léčby cukrovky, je moje trpělivost zkoušena. A pokud on nebo ona pokračuje a pokračuje, dojde mi trpělivost a rozčílím se. Stejně jako ve mně v dětství vyvolávaly zlost určité druhy potravin, vyvolávají v dnešní době zlost určité druhy rad!

Aby byla *mettā*, je třeba inteligence a trpělivosti. Ačkoli rady, které dostávám, jsou někdy nepříjemné a téměř vždy mě přivedou do špatné nálady, udělám si čas na ty, kteří mi radí, protože tyto věci říkají ze zájmu. Mají *karuṇā*.

Všichni se rodíme s fyzickými nemocemi. Moji cukrovku řídí lékař. Není to moje starost. Předepisuje mi vhodné léky a diktuje mi stravu. Snažím se, aby se o tento stav starala ona. Když je nemoc dědictvím každého z nás, mám já nebo kdokoli jiný právo se zlobit, když onemocníme? Ne, je to proto, že jsme si neuvědomili pravou podstatu věcí, že vzniká hněv vůči nemoci.

A co pěstování radosti k potlačení hněvu?

To je správný účel pro *mettā*. Tento proces negativního reagování na svět se vším jeho nesmyslným hněvem, strachem a *dukkha* (strast) je třeba ukončit, a pak teprve vznikne radost.

V době mého raného dospívání, od třinácti do patnácti let, manžel mé starší sestry a jeho bratr pravidelně pořádali ve svém domě hudební kurzy pro děti. Hrál se tam hodně hudby. Nejen děti se rády učily a hrály hudbu, ale i jejich rodiče a mnozí dospělí v sousedství s velkým potěšením hudbu poslouchali.

Ne všichni byli nadšeni. Navštěvoval jsem babičku, která bydlela nedaleko. Když slyšela, jak se ti mladí chlapci a děvčata baví, vždycky ji to velmi rozzlobilo. „Proč je nezmlátíš?“ zeptal jsem se. Usmívala se. Tak jsem se k ní choval. Říkal jsem: „Možná bys ty děti měla zabít!“ A ona se na mě podívala. Smáli jsme se. Měla mě moc ráda. „No,“ řekla babička, „co kdybys po nich hodil kámen nebo dva?“ Samozřejmě jsem nic takového nemohl udělat, protože bych měl problémy s matkou.

Všechno má dvě strany. Babička pocítila hněv. Děti, rodiče a ostatní dospělí cítili radost. K takovým okolnostem musíme přistupovat vyváženě. Babička řekla, že hudba narušuje její *síla* (morálka). Jedním z osmi bodů výcviku je zdržet se hudby a zábavy, ale děti nevěděly, že ruší babiččinu *síla*. Dokonce ani nevěděly, že se na ně zlobí. A manžel mé starší sestry a jeho bratr neučili hudbu proto, aby babičku obtěžovali.

Kdo potřebuje *mettā*? Ke komu bychom měli směřovat svou *mettā*?

Děti jsou v pořádku a nedělají nic špatného. To babička se musí naučit mettā.

Opravdu si myslíš, že se babička chtěla učit *mettā*? To si nemyslím. Bylo by pro mě těžké říct: „To jsou jen děti, které hrají hudbu. Prosím, nezlob se.“ Odehnala by mě, kdybych se jí odvážil radit: „Hněv není dobrá vlastnost. Jednoho dne zemřeš a tyhle vzteklé myšlenky by se ti mohly v okamžiku smrti vybavit.“ Tyhle myšlenky by pro ni byly nepříjemné a nemohla by si je vstřípit do hlavy.

Chceš mluvit o radosti. Babička byla plná radosti, když učitelé hudby zemřeli a hodiny konečně skončily!

Někteří lidé jsou zcela ponořeni do hněvu, *dosa*, typu osobnosti. Jiní mají inteligentní, *buddhi*, osobnost. Existují desítky různorodých osobností. Ty, u nichž se mísí zlostný a inteligentní typ, lze učit *mettā*. Ano, někdy ztratí nervy. Protože jsou však tito lidé znalí a mají logickou metodu analýzy, uvědomí si pomíjivost předmětu. Okamžitě vidí následky, poznají, že něco není v pořádku, a rozhodnou se tento hněv překonat tréninkem *mettā*. A to je obdivuhodná vlastnost inteligentních lidí.

Mettā je vhodná pro všechny.

Ne každý člověk, který se zlobí, se může naučit *mettā*. Pro některé, jako pro toho starého muže, který zaútočil na pytel, a pro tuto babičku, je hněv mentálním stavem. Je to jejich osobnost. Jsou stále v *dosa*. Pro jejich uši je jedovaté slyšet: „Ať jsi zdravý, šťastný a klidný. Ať jsi prost utrpení.“ Pár slov o *mettā* je rozčílí. Zhoršuje situaci, vzniká další hněv. Neexistuje způsob, jak je naučit *mettā sammā-saṅkappa*.

Jak žít s hněvivými lidmi?

Je to těžké. Při setkání s rozzlobeným člověkem si musíš dát pozor, abys s ním mluvil tak, abys ho nerozrušil. Řekněme například, že rozzlobený praktikující, kterého jsme nazvali Harry, má chřipku se všemi typickými bolestmi, záněty a horečkami. Fyzická nemoc často hněv ještě zhoršuje. Nikdy bys neřekl: „Harry, s tou chřipkou jsi opravdu nemocný a slabý. Aby ses uzdravil, měl by ses pořádně najíst. A měl bys přestat s tím hněvem, protože ti brání ve správném trávení a uzdravení.“ Kdybys byl natolik hloupý, že bys Harrymu něco takového navrhl, i když je to pravda, rozzlobil by se ještě víc.

Aby *mettā* rostla, buď chytrý a najdi v sobě toleranci, abys byl bez hněvu a bez hádek. Pokud se rozčílíš pokaždé, když se setkáš s rozzlobeným člověkem, situaci to nepomůže a tvému vývoji to bude bránit.

Rozčilují se tito praktikující při cvičení v mettā?

Ne. Nejedná se o cvičení. Je dobré mít v naší komunitě několik rozzlobených praktikujících, protože provokují naše znečištění. Mám rád rozzlobené lidi!

To je pochmurný scénář. Možná bych mohl pomoci.

Kvůli lítosti nad druhými roste tvoje *mettā*, *karuṇā* a *khanti* (trpělivost). Hněv je nemoc. Teprve když rozhněvaní lidé zažijí silnou krizi nebo neštěstí, z této nemoci se poněkud proberou. Jejich život musí dospět do bodu, kdy si sami nedokážou pomoci a není nikdo, kdo by jim pomohl. Když se ocitnou v takové situaci, jako je tvář v tvář smrti, teprve tehdy si to začnou trochu uvědomovat.

Co se týče pomoci, buď obezřetný, protože dnešní společnost se na sto procent mračí na to, aby někdo pomáhal druhému. Lidé tě v žádném případě nenechají cvičit se v příliš velké míře *mettā* a *karuṇā*. Skutky laskavosti a soucitu můžeš vykonávat na patnáct až dvacet procent toho, co je možné. Tento stupeň bude tolerován. Pokud překročíš dvacet procent, například pomoc na pětadvaceti procentech toho, co můžeš udělat, odmítnutí je normou: „Jsi blázen.“ Skutky laskavosti přinášejí podezření: „Proč se tak chováš?“ a „Ty máš určitě něco za lubem“. Lidé se ti budou posmívat: „Proč tolik *mettā* a *karuṇā*?“

Proč jsou lidé tak podezřívaví?

Průměrný člověk má o *mettā* a *karuṇā* jen základní znalosti. Jejich myšlení není na stejné úrovni. Pokud se snažíš použít vyšší *mettā* a *karuṇā*, dotyčný jednoduše nedokáže ocenit tvůj způsob myšlení, a proto vnímá pomoc špatně. Skutky laskavosti a soucitu jsou obecně špatně chápány.

Jsou zde praktikující, kteří říkají, že meditují. A přesto, kdybych navrhl dělat *mettā* pro Prabacherana, vůdce **Tygrů** na severu, přísně by mě odsoudili. Je pro ně nemožné říci: „Ať je Prabacheran prostý nemoci.“ To je pro ně nepřijatelné. Mohli by tito praktikující nabídnout jídlo a léky vůdci teroristické skupiny? Ne, to by nesnesli.

Prabacheran je příležitostí pro *mettā*, protože pouze ve svém současném zrození bojuje a zabíjí. V rámci fungování *kamma-phala* (plod činů) není řečeno, kde skončí v příštím zrození. Určitě bude v nižším stavu. Musíme mít hodně *karuṇā*, abychom ho dobře naučili a poskytli mu útěchu v *dānē* (obdarování). V poslední době vyniká Creon jako praktikující, který měl pravou *mettā* a *karuṇā*. Požádal mě, abych s ním jel do Jaffny! Creon mi řekl: „Mluvíš hodně o *mettā*, ale nemáš dost *mettā*, abys mohl dát velkou *dānu* Prabacheranovi a jeho Tygrům.“ Creona jsi poznal.

Skvělý mladý muž. Zemřel loni během studií na Torontské univerzitě.

Pro rozvoj *mettā* a *karuṇā* je naprosto nezbytné porozumět hněvu. Když vynaložíš dostatečné úsilí, zjistíš, že je to hlavně averze a nespokojenost vznikající ve tvé mysli. Například můžeš vidět, jak sám hodnotíš Harryho chování jako špatné a že se u tebe často objevuje nechuť k Harrymu. Nechceš s ním jít dolů do *dāna sālāwa* (jídlna). Přeješ si, aby Harry meditační centrum brzy opustil a už se sem nikdy nevrátil. V těchto chvílích, kdy se objevuje hněv, nechuť nebo nespokojenost, se musíš pozorně podívat na svou vlastní mysl a zjistit, co ti chybí.

Harry je člověk, který se narodil s chtivostí, nenávistí a klamem, a ty jste stejně tak člověk, který se narodil s chtivostí, nenávistí a klamem. Nemůžeš říci: „Ach, Harry se narodil s *lobha*, *dosa* a *moha*, ale já jsem se s *lobha*, *dosa* a *moha* nenarodil.“ To není pravda. To se říci nedá. Jednat inteligentně znamená jednat s laskavostí a soucitem. Začneš si uvědomovat: „Harry i já jsme se narodili s chtivostí, nenávistí a klamem a oba máme své slabosti. Není

třeba, aby ve mně vznikl odpor k Harryho slabostem. To je pro mě jako pro Harryho slabost. Tímto způsobem se stáváš dobrým.

A když mě ohromí rozzlobený praktikující? Všechno se zdá být beznadějně. Není úniku.

Ha! Jsou učitelé, kteří říkají: „Když se na někoho rozzlobíš, tak to ukonči. Řekni tomu druhému přesně, co máš na srdci. Bojuj proti hněvu hněvem.“ Oddávat se hněvu není správná praxe. Alternativou je najít v sobě schopnost vidět svůj hněv a uvědomit si, že něco není v pořádku. Nedívej se na chování druhé osoby. Podívej se na svou vlastní mysl. Uvědom si: „Hněv je *saṃyojana* (pouto), která každému prodlužuje cestu v *saṃsāre*.“ Uvědom si, že hněv je hněv. Přemýšlej: „Hněv je *akusala* (neprospěšná) vlastnost. Není dobrá pro mě ani pro mé okolí.“ V tomto případě je to pro tebe dobré.

Buddha mluvil o úplném zničení hněvu a přetržení pout *saṃsāry*. Na překonání hněvu musíme všichni neúnavně pracovat s potřebnou moudrostí a trpělivostí.

At' se ti daří dobře, jsi šťastný a klidný!

Rozhovor uskutečnil Yound David 21.- 22. srpna 2007 v Sumathipāla Na Himi Senasun āraṅṅa
Překlad: bhikkhunī Visuddhi