

MEDITACE METTÁ

Visu Teoh

DHARMA  ZDARMA

Vydalo

Občanské sdružení Dharma zdarma, 2015

IČO: 26997746

Tato kniha vznikla v rámci projektu Dharma zdarma.

Více o projektu najdete na www.dharmazdarma.cz.

Přeloženo z anglicky psaného originálu Metta Meditation & Positive Attitudes.

Napsal: Visu Teoh

Překlad: Markéta Černá

Motiv obálky: Zdeněk Spour, www.yra.cz

Předtiskové úpravy: Jana Laštovka, Věra Mleczková

Grafická úprava: Jana Laštovka

Ilustrace: Martina Tóthová

Jazyková korektura: Dalibor Pavlík, Tomáš Vystrčil

Produkce: Dalibor Pavlík

Speciální poděkování: Jiří Šebesta

Kdokoli smí bez předchozího svolení autora a překladatele vytisknout tuto publikaci pro distribuci zdarma. Zájemci o komerční vydání mohou požádat o svolení autora (visu@mind-at-peace.net) a překladatelku na (8389@cbox.cz).

1. vydání; 3 000 ks; náklady na jeden výtisk 8,98 Kč včetně DPH.

Vydalo: Občanské sdružení Dharma zdarma v roce 2015, IČO: 26997746

Neprodejné! Jen pro distribuci zdarma!

ISBN: 978-80-903688-4-2

OBSAH

ÚVOD	5
1. VYZAŘOVÁNÍ METTÁ	7
2. POZITIVNÍ PŘÁNÍ	32
3. CESTA PO NÍŽ SE MŮŽEME DÁT	39
4. V NAŠEM ŽIVOTĚ POTŘEBUJEME PĚSTOVAT RADOST	42
5. Z BUDDHOVÝCH ROZPRAV	53
6. INSPIRUJÍCÍ VÝROKY MODERNÍCH AUTORŮ	61
7. PRAXE DALŠÍCH TŘÍ BOŽSKÝCH DLENÍ	63

ÚVOD

Mettá je pálijské slovo, které znamená dobrou vůli, milující laskavost, přátelství, shovívavost. Mettá je opakem nenávisti, zloby a zášti. Meditace mettá velmi pomáhá v omezení našich neprospěšných tendencí směřujících k nenávisti a hněvu a v rozvíjení a posilování prospěšných stavů mysli, jako je trpělivost, tolerance, klid, dobrá vůle, milující laskavost, shovívavost a přátelství.

Buddha nás vždy nabádal, abychom kromě meditace vipassaná (meditace vhledu) praktikovali mettá jako jedno ze čtyř božských dlení. Další božská dlení jsou karuná (soucit), muditá (oceňující radost) a uppekhá (vyrovnanost).

Nabízíme zde jednoduchou instrukci, jak rozvíjet meditaci mettá. Zkuste ji prosím dělat denně v sedící pozici jako formální meditaci a také v každé chvíli během svých každodenních aktivit. Když tak učiníte, přinese vám to v životě velké zlepšení. Vaše naladění bude stále vřelejší, laskavější, přátelštější, chápavější, trpělivější, nápomocnější a šťastnější a více milující.

1. VYZAŘOVÁNÍ METTÁ

Můžete sedět buď v pohodlné meditační pozici se zkříženýma nohama na meditačním polštáři na zemi, nebo se můžete posadit na židli. Není důležité, jestli sedíte na zemi nebo na židli, ale abyste se cítili pohodlně a mohli v pozici déle setrvat bez pohybu. Zpočátku můžete sedět 15 minut a postupně prodlužovat na 30 minut, 40 minut, hodinu či dokonce déle, až budete v praxi zběhlejší.

Začněte mettá tím, že si budete v duchu (v mysli) opakovat následující verše, které vyjadřují dobrou vůli a přání vřelosti osobě, které mettá posíláte.

Když vyzařujete sami na sebe, říkejte si:

Kéž jsem šťastná/ý.

Kéž jsem v bezpečí.

Kéž jsem v klidu.

Kéž jsem zdravá/ý.

Kéž se o sebe šťastně starám.

Když posíláme mettá druhému člověku, například Honzovi, říkejte si:

Kéž je Honza šťastný.

Kéž je v bezpečí.

Kéž je v klidu.

Kéž je zdravý.

Kéž se o sebe šťastně stará.

Můžete někoho také oslovit přímo: „*Honzo, kéž jsi šťastný. Kéž jsi v bezpečí...*“

Přejte tomuto člověku, jak dlouho chcete, a pak to změňte na jinou osobu, můžete přát například takto: „*Kéž je Marie šťastná. Kéž je v bezpečí,*“ a tak dále.

Když máte chuť přejít k někomu dalšímu, pokračujete k dalšímu člověku, například: „*Ať je Richard šťastný. Ať je v bezpečí,*“ a tak dál.

Můžete vyzařovat na jednoho člověka (samozřejmě také na sebe) po delší dobu – třeba po celé sezení. Nebo můžete osoby střídat, chvíli na jednu, a pak na druhou.

Můžete také myslet na více lidí a spojit je do skupinky a přát jim: „*At' jsou šťastní, at' jsou v bezpečí,...*“ Můžete také vyzařovat na úplně všechny bytosti a v duchu si říkat: „*Kéž jsou všechny bytosti šťastné, kéž jsou v bezpečí...*“

Pokud vyzařujeme po celé sezení na jednu nebo na všechny bytosti, naše soustředění (samádhi) se může hodně prohloubit, protože nemusíme myslet na to, kterou osobu dále volit. I když s postupující praxí zjistíme, že i při časté změně osoby můžeme rovněž dosáhnout stavu hlubokého soustředění.

Někdy si místo recitování pěti veršů můžete jen myslet: „*Kéž je ten člověk šťastný, kéž je tamten člověk šťastný.*“

Neexistuje jeden správný způsob. Když se vám chce recitovat všechny verše, dělejte to, když ne, jenom si říkejte: „*Kéž je šťastný/á.*“

Můžete také pro někoho vytvořit speciální přání podle toho, co si myslíte nebo vidíte, že by mohl/a potřebovat. V případě, že někdo trpí vážnou nemocí, můžete si přát: „*Kéž se uzdraví. Kéž dokáže dobře snášet své utrpení. Kéž se rychle a zcela uzdraví. A když se nebude moci uzdravit,*

kéž se dobře vyrovná s utrpením, kéž má dost duševní síly, trpělivosti a odolnosti,“ atd.

Můžete také pomyslet na jeho blízké a přát jim: *„Kéž dokážou snášet trápení při pohledu na to, že jejich blízký trpí. Kéž jsou klidní a silní.“* Když říkáme: *„Kéž se uzdraví,*“ myslíme nejen uzdravování těla, ale také mysli. Protože když je tělo nemocné, tak se mysl považujeme za zdravou tehdy, když nemocný situaci přijal a smířil se s ní. A lidská mysl je schopná se uzdravit z mnoha mentálních zranění a útrap.

Můžete také samozřejmě vyzařovat na svého manžela/ku nebo partnera/ku a přát jim: *„Ať je šťastný/á, ať je v bezpečí,*“ a také říkat: *„Kéž ji/ho miluji opravdově a hluboce. Kéž se o ni/něj dobře starám,*“ protože chceme svého muže/ženu, partnera/partnerku, milence/milenku milovat co nejlépe, vylepšovat naši lásku, růst a učit se, jak být ještě lepším a silněji milujícím partnerem. *„Opravdovou a hlubokou“* lásku můžeme definovat mnoha způsoby: být věrný, dávat najevo vděčnost a ocenění, porozumění, umět odpouštět, pečovat o sebe navzájem, pomáhat si a vzájemně se podporovat na duchovní cestě.

Stejně tak zahrneme do naší praxe mettá naše děti, rodiče, prarodiče, sourozence, všechny členy rodiny, příbuzné a blízké přátele.

Řekněme, že chcete mít s někým dobrý pracovní vztah. V takovém případě můžete na druhého myslet tímto způsobem: *„Kéž je ti dobře. Kéž máme spolu dobrý vztah. Kéž se nám dobře spolupracuje. Kéž je mezi námi mnoho dobré vůle a harmonie. Kéž společně pracujeme pro dobro všech živých bytostí.“*

Jestliže přejete sami sobě: *„Kéž jsem šťastná/ý,“* můžete mít také určité přání. A protože chcete, aby se vám vaše přání splnila, můžete učinit předsevzetí.

*Kéž mám důvěru a víru v sebe a v Dhammu,
kéž jsem trpělivá/ý,
kéž mám sílu, důvěru a odvahu čelit všem výzvám života,
kéž se cítím soustředěná/ý na všechno, co dělám,
kéž jsem pracovitá/ý, usilovná/ý a ukázněná/ý.*

Může to být cokoli, co je na místě a dává v tu chvíli smysl.

Takže někdy můžete jenom opakovat pět mettá veršů nebo jen jeden nebo dva z nich. Jindy můžete přidat speciální předsevzetí a poté, co je učiníte, se můžete opět vrátit k původním veršům.



Význam mettá veršů

Význam jednotlivých mettá veršů je následující:

Být šťastný/á znamená nebýt smutný, nešťastný, necítit se mizerně nebo v depresi; znamená to být šťastný, radostný, veselý a spokojený. Můžeme být šťastní, když si uvědomujeme, co je v našem životě dobrého a zvažujeme, jaké máme štěstí, že máme Dhammu jako svého průvodce; že máme své blízké, kteří nás milují a starají se o nás; že máme v životě dostatek pro uspokojení našich základních potřeb jako je jídlo, oblečení a bydlení; že máme přátele, kteří jsou k nám dobří a laskaví; že máme vcelku dobré zdraví; atd. Můžeme na své tváři vyloudit malý úsměv a přát sami sobě: „*At' je mi dobře.*“ Úsměv nám pomůže cítit se rychle lépe a veseleji.

Být v bezpečí znamená být prostý nebezpečí a škod zevnitř i zvenčí. Vnitřní nebezpečí se týká naší mysli, když se vymkne kontrole a působí nám utrpení. Vnější nebezpečí jsou nehody, kalamity, neštěstí, nepříznivé okolnosti a také lidé, kteří jsou nepřátelští a mají s námi zlé úmysly.

Být v klidu znamená nemít mentální utrpení jako obavy, úzkost, strach, nenávisť, zlost, podrážděnost, otrávenost, smutek, deprese, sklíčenost, zoufalství, závist, žárlivost, lakomost, neklid, zmatenost a nevědomost.

Být zdravý/á znamená být prostý tělesného utrpení jako je bolest nebo nemoc. Víme ale, že nemůžeme být bez tělesného utrpení stále a občas musíme čelit nemoci a někdy dokonce smrti. V době, kdy musíme čelit nemoci a smrti si přejeme, abychom jim byli schopni čelit klidně, smířlivě a s dobrou náladou a přitom se snažíme najít cestu k vyléčení. Takže si přejeme, abychom byli tak zdraví, jak jen to jde.

Starat se o sebe šťastně znamená pečovat o svou mysl a tělo; starat se o svou práci, úkoly a povinnosti, aby je člověk mohl dobře vykonávat; starat se o své vztahy, kultivovat je a pečovat o ně tak, aby byly co nejvíce zdravé, šťastné, laskavé, plné porozumění, smysluplné, prospěšné a konstruktivní; pečovat o všechny další stránky svého života.

Síla mettá

Meditace mettá je způsob jak kultivovat milující laskavost vůči všem bytostem v našich myslích a srdcích. Když vyzařujeme mettá, cítíme se lépe jednoduše proto, že se osvobodíme od pocitů nenávisti, zlosti, zlé vůle, nepřátelství, zatrpklosti a nahradíme je láskou a dobrou vůlí.

Studie ukazují, že meditace přináší pozitivní změny v mozku. Když vyzařujeme mettá, vytváříme nervovou cestičku v mozku, která se časem změní v dálnici, pokud budeme cestou mettá pokračovat. Protože tyto mettá neurony budou dále přibývat, můžeme si představit, jak mysl/mozek sama směřuje k dobré vůli a milující laskavosti jako opaku nenávisti a zlosti.

I když rozvíjení dobré vůle je správné a pozitivní, někdo se může zeptat, jestli jsou tato přání praktická a realistická, protože se nemohou úplně uskutečnit, neboť nikdo nemůže být v životě úplně bez utrpení nebo být šťastný úplně pořád. Je pravda, že v životě musíme přijímat a čelit určitému množství utrpení. Přesto je ale prospěšné přát dobro; posílání mettá můžeme přirovnat k modlitbě za dobro pro sebe a pro ostatní. Znamená to, že si přejeme být šťastní do té míry, do jaké můžeme. Mettá bude směřovat naši mysl a mozek směrem ke štěstí a k rozvíjení prospěšných postojů, které vedou ke štěstí.

V přání je mentální síla/vliv, a proto může přinést pozitivní výsledky. To, jestli se pozitivní výsledky dostaví, záleží ale i na naší karmě. Přesto ale platí, že když přejeme ostatním dobro, posíláme jim pozitivní vibrace a to může na ně mít kladný vliv. Kdo ví, jak výrazně mohou tyto vibrace a mentální energie v podobě mettá přispět k tomu, že se druzí cítí lépe duševně i tělesně?

Přesné dvojité zaslepené studie provedené ve dvou amerických nemocnicích v San Francisku v roce 1998 prokázaly, že ti nemocní, za které se někdo modlil, se uzdravovali rychleji a měli méně komplikací než ti, za které se nikdo nemodlil. A navíc ti, za které se někdo modlil, o tom vůbec nevěděli. V Koreji byli zase výzkumníci ohromeni zjištěním, že z žen, které se snažily otěhotnět na gynekologické klinice, byly ty, za které se někdo z dálky modlil, dvakrát úspěšnější než ty ostatní.

Lidé také zjišťují, že poté, co posílali mettá lidem, se kterými měli problémy, se jejich vztah s nimi výrazně zlepšil. Lidé obvykle po pravidelném praktikování mettá ve svém každodenním životě prožívají šťastnější stavy mysli a navíc si osvojují moudřejší životní postoje.

Dvojitě zaslepené studie jsou přesvědčivé, protože nikdo neví, kdo je příjemcem modlitby a kdo ne, takže je vyloučen nebo velmi snížen pla-

cebo efekt způsobený sugescí a pozitivním myšlením. Ještě zajímavější jsou studie, které prováděl americký doktor Larry Dorsey. Jeho studie byly prováděny na jiných než lidských organismech. Říká, že například bakterie, které byly předmětem modlitby, mají tendenci růst rychleji; když bylo předmětem modlitby semeno, rychleji vzklíčilo; když byla cílem modlitby poraněná myš, rychleji se uzdravila. *„Mám ty studie rád, protože jsou velmi přesné a vylučují jakýkoli vliv sugesce a pozitivního myšlení, takže si můžeme být jisti, že výsledky nejsou způsobeny placebo efektem. Myši, semena a mikroby pravděpodobně nemyslí pozitivně!“* dodal Dr. Dorsey.

Botanik Luther Burbank je přesvědčen, že kromě vědeckých poznatků je hlavním tajemstvím při zlepšování pěstování rostlin láska. Když prováděl experimenty a snažil se vypěstovat kaktus bez ostnů, často s rostlinami mluvil. *„Nemáte se čeho bát,“* říkal jim. *„Nepotřebujete ostny na obranu, ochráním vás.“* Postupně se tato pouštní rostlina objevila i ve formě bez ostnů.

Japonský výzkumník Masaru Emoto zjistil, že i voda reaguje na modlitbu a pozitivní myšlení, a to tak, že vytváří krásné krystalické vzory. Je-li vystavena negativním a nenávisným myšlenkám, stane se přesný opak.



Toulající se mysl

Když vyzařujete mettá, mohou se objevit různé myšlenky, mysl se může různě zatoulat, ale to je v pořádku; jen si všimněte, že se mysl zatoula-la, a přiveďte ji zpět k vyzařování mettá. Postupně se bude toulat méně a bude zůstávat ve stopě mettá.

Dávejte pozor, abyste se při posílání mettá jedné osobě nezapletli do myšlenek na ni. Držte se tématu vyzařování mettá a opakujte mettá verše. I když si příležitostně můžete vzpomenout na dobré věci, které vám ten člověk prokázal, šťastné chvíle, které jste spolu strávili, takže můžete cítit vděčnost nebo přímo tomu člověku v duchu říct: *„Děkuji ti za tvou laskavost a za tvé přátelství, za všechno, co jsi pro mne udělal/a,“* a pak přát, kéž je šťastný/á, atd.

Někdy si můžete při vyzařování mettá všimnat svého těla. Můžete cítit přítomnost svého těla, doteky těla, zadku s podložkou, nohou, rukou, atd. Čas od času si také můžeme všimnout, jak je na tom naše mysl: můžete zaznamenat, když mettá verše plynou hladce, a jak se mysl stává klidnější, ztišenější a hlouběji ponořená do meditace. Můžete docela jasně vidět, jak mysl spočívá v klidu.

Pokud se budete cítit unavení opakováním mettá veršů nebo zjistíte, že s jejich recitací mysl sama přestává, můžete spočívat všímavostí u těla a mysli. To může být zklidňující a uvolňující. Pak když je mysl připravená, může pokračovat ve vyzařování.

Co se týče bolesti a tlaku v těle, nemusíte je zaznamenávat tak, jak to děláte při meditaci vipassaná. Můžete pokračovat ve vyzařování mettá a bolest jen tolerovat nebo ignorovat a po nějaké době možná sama zmizí. Ale když je bolest nesnesitelná a rušivá, můžete vždycky všímavě změnit pozici a pohnout nohama nebo tělem a pocítit úlevu, a pak pokračovat ve vyzařování. Pokud se vám bude při vyzařování mettá zdát sezení na židli pohodlnější, tak si ho samozřejmě zvolte.

Když vyzařujete mettá, můžete si zpočátku představit obraz člověka a cítit, jak mettá k němu proudí. Vizualizace ale není nutná. Praktikujte ji jen tehdy, pokud vám to pomáhá. Nejdůležitější je dobré přání, které posíláte člověku, jehož jste si pro svou praxi mettá vybrali.

Mettá verše můžete recitovat rychle nebo pomalu, jak vám to vyhovuje. Zpočátku můžete recitovat pomalu a říkat: „*Kéž je Honza šťastný, kéž je v bezpečí...*“ a pomalu procítovat význam těch slov, ale po nějaké době, když budete chtít, můžete zrychlit. Pokračujete tempem, které vám vyho-

vuje: pomalým, rychlým či středně rychlým. I když při rychlejším recitování neprocitujete význam jednotlivých slov, už jste porozuměli jejich významu a opakováním veršů vyjadřujete dobrou vůli. Proto můžete rychlost přizpůsobit podle potřeby, podobně, jako když řídíte auto: chvíli jedete rychle, pak pomaleji. Praktikujte mettá způsobem, který se vám líbí a je vám příjemný, povede to k příjemnému a klidnému stavu mysli. Není na to žádné pevné pravidlo. Mysl se mění – někdy jí vyhovuje tento způsob, někdy zas jiný. Můžete být kreativní. Můžete experimentovat a uvidíte, jak to půjde. Není jeden daný způsob, ale mnoho stylů, jak praktikovat mettá.

Typy lidí

Je mnoho druhů lidí, kterým můžete posílat mettá: naší nejbližší rodině, příbuzným, přátelům učitelům; lidem, kteří k vám byli laskaví (i když je to už dlouho) a ke kterým cítíte vděčnost; lidem, které neznáte dobře, ale vídáte je a také lidem, se kterými nemáte dobrý vztah.

Lidmi, se kterými nemáte dobrý vztah, mohou být ti, kteří vás nemají rádi nebo vás považují za nepřítele (i když z vaší strany nechcete někoho považovat za nepřítele, ale jen za někoho, s kým jste měli potíže). Také to mohou být lidé, se kterými jste měli konflikt v minulosti nebo

máte konflikty nyní. Také ti, kteří vás nějakým způsobem zranili. Ale my jim chceme přát vše dobré, necháme odešlé odejít a chceme vyzařovat metta a dobrou vůli pro všechny bytosti bez výjimky. Důležité je, že když přejeme druhým dobro, je to vždycky prospěšný druh dobra, ne štěstí, které je na úkor druhých a ubližuje jim, ale štěstí, které pochází z lásky a laskavosti. S tímto předpokladem a porozuměním pro vás bude snadnější vyzařovat na tyto problematické osoby.

Když se musíte setkat nebo musíte jednat s problematickým člověkem, můžete mu přát: „*Kéž je mu/jí dobře. Kéž se náš vztah zlepší. Kéž spolu lépe vycházíme,*“ atd. Pokud cítíte, že ta osoba má potřebu se nějak změnit, můžete si přát: „*Kéž se změní k lepšímu pro své vlastní dobro, kéž se změní tímto nebo jiným způsobem,*“ i když víme, že ve skutečnosti nemůžeme nikoho změnit. Můžeme pouze změnit své vlastní postoje a snažit se jednat vyrovnaně, se soucitem, porozuměním, láskou a neulpíváním.

Konflikty a problémy máme často s těmi, kteří jsou nám nejbliž. Je to proto, že jsme si tak blízcí a pak snáze vzniknou neshody a konflikty. Proto musíme hodně kultivovat lásku, laskavost, trpělivost, porozumění, moudrost a odpouštění. Pokud vám bude připadat obtížné posílat metta někomu, s kým máte potíže, můžete to odložit na jindy, kdy se na to budete cítit připraveni.

Odpuštění

Schopnost odpouštět je už praxe sama o sobě. Hromadění zášti a nevráživých myšlenek je bolestivé. Odpouštíme, abychom osvobodili sami sebe od jedovatých a bolestivých pocitů jako je nenávisť, zlost, zášť a zatrpkllost. Odpustíme, i když je ten druhý zatvrzelý a naše odpuštění nehledá. Připusťme si, že nás někdo zranil, nemusíme ale toto zranění opakovaně „prožívat“ ve své mysli. Chceme to nechat být a jít dál. Chceme žít šťastně v přítomném okamžiku.

Můžeme někomu odpustit, aniž bychom se s ním usmířili, ale kdykoli je usmíření možné, je samozřejmě žádoucí. Můžeme odpustit někomu na dálku, aniž bychom se s ním museli znovu setkat. Odpuštění neznamená, že omlouváme nebo schvalujeme, co ten člověk udělal. Také to neznamená, že dovolíme, aby nás někdo dále zraňoval nebo zneužíval. Můžeme se s tou osobou přestat stýkat nebo podniknout potřebné kroky, abychom chránili sami sebe a svou důstojnost.

Někteří lidé dokážou odpouštět snáze než jiní. Odpuštění je proces, který může nějakou dobu trvat. Ale když na tom budeme pracovat, budeme pokračovat v moudrém uvažování, které nám pomůže „nechat jít“, zjistíme, že zranění se postupně zmenšuje. Nakonec uvidíme, že jsme odpustili.

Je možné vysílat mettá na zemřelého?

Ano, proč ne? V buddhismu věříme, že člověk, který zemřel, se někde znovu narodil. Tak si můžeme pomyslet: „*Kéž je ten člověk, ať je teď kdekoli, šťastný, v bezpečí...*“ Směřujeme tak mettá k bytosti, která je pokračováním osoby, která zemřela. Ani v tomto jednom životě nejsme nic jiného než neustále měnící se osobnost, která se mění od mládí až do smrti, v každém okamžiku. Naše mettá pro někoho nemusí skončit jeho/její smrtí. Můžeme pokračovat s posíláním mettá a myslet si: „*Přeji ti dobré..., kéž jsi šťastný/á, ať jsi teď kdekoli...*“ Je to krásný způsob, jak vzpomínat na naše zemřelé. Náš vztah k nim nekončí tím, že zesnuli.

Experimentujte

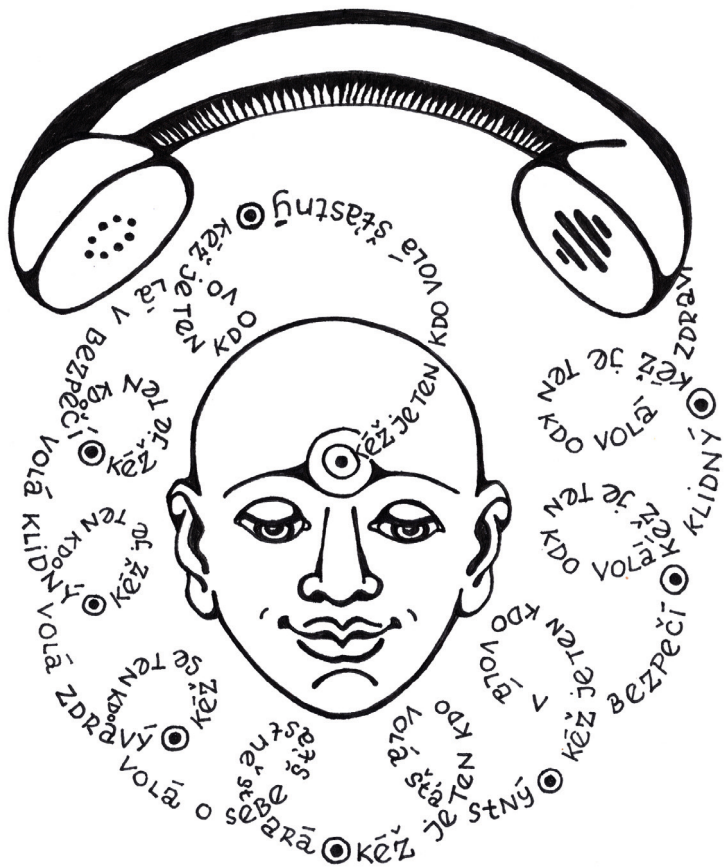
Existuje mnoho způsobů, jak vyzařovat mettá. Můžete různě experimentovat a hledat, který způsob vám vyhovuje. Některým lidem připadá recitování mettá veršů příliš monotónní, a proto jim nevyhovuje. Možná zjistí, že je pro ně lepší vizualizace. Mohou si například představovat, jak jejich mettá září na ostatní bytosti z jejich srdce jako světelné paprsky. Mohou si představovat, jak je ten člověk šťastný a usmívá se; jak je obklopen krásnou krajinou; nebo je zahalen do zlatého světla. Cokoli

vám funguje, je v pořádku. Důležité je, aby mettá plynule pokračovala a abyste byli uvolnění a cítili se příjemně. A postupně se budete stále zlepšovat. Praxe se nedá ničím nahradit. To je klíč k úspěchu.

Vyzařujte mettá v denním životě

V každodenním životě můžeme vyzařovat mettá kdykoli a kdekoli, v jakékoli pozici: když sedíme, kráčíme, ležíme, stojíme, pracujeme, jíme, řídíme, atd. Jediné, co je zapotřebí, je myslet si: *„Kéž jsou všechny bytosti šťastné,“* nebo *„ať je tomu nebo té dobře,“* a nebo *„ať jsou všichni lidé kolem mě šťastní.“*

Když zvoní telefon, můžete hned poslat mettá tomu, kdo volá. *„Ať je tomu člověku (ať volá kdokoli) dobře!“* A když berete telefon, můžete pokračovat a přát si: *„Ať je tomu člověku dobře.“* A pak samozřejmě s tím člověkem mluvíte, věnujete mu plnou pozornost a dobrou vůli a reagujete nejlépe, jak můžete. Když se sami rozhodnete, že někomu zatelefonujete, můžete posílat mettá ještě než zavoláte, potom když čekáte, až to ten druhý vezme a nakonec v průběhu hovoru. Podobně můžete mettá praktikovat tehdy, když uslyšíte tón oznamující SMS nebo když SMS posíláte.



Můžete také praktikovat všímavost například tak, že si budete uvědomovat, jak otevíráte dveře, jak natahujete ruku, jak se dotýkáte kliky a ve chvíli, kdy ji zmáčknete, si zároveň můžete přát: „*Kéž jsou všechny bytosti šťastné.*“ Také když rozsvěcíte nebo zhasínáte světlo, můžete do toho zapojit všímavost a mettá. Všímavost, když natahujete ruku, a přání, když mačkáte vypínač: „*Kéž jsou všechny bytosti šťastné.*“

Když vidíte obrázek na stěně nebo na polici, můžete přát lidem, kteří jsou na obrázku, ať jsou šťastní. Když vidíte rybu v akváriu, tak i jí můžete přát, ať je šťastná. (Obvykle jim také přeji, aby se v příštím životě zrodily jako lidé!) Když jíte, můžete během žvýkání vyzařovat mettá. Také, když se koupete, myjete, čistíte si zuby, sedíte na záchodě, mícháte si kávu, atd. Když s vámi někdo mluví, můžete na něj na chvíli vyzařovat mettá, když posloucháte.

Kdykoli vám během dne někdo přijde na mysl, můžete mu/jí okamžitě přát dobro. Jak se pohybujete v každodenním životě, můžete přát dobro lidem, kteří jsou kolem vás. Třeba když stojíte ve frontě v samoobsluze nebo jste uvíznuli v dopravní zácpě, čekáte na klinice nebo jinde, jdete po ulici, můžete vyzařovat mettá. Můžete posílat mettá zvířatům – psům, kočkám, ptákům, rybám a hmyzu – a duchům. Když uslyšíte, jak letí letadlo, můžete poslat mettá pilotovi, posádce a cestujícím na pa-

lubě. Když uslyšíte sirénu záchranky, můžete přát dobro někomu, kdo je možná zraněn nebo vážně nemocen a také řidiči a lékaři, kteří ho rychle vezou do nemocnice. Když slyšíte muezzina, jak svolává muslimy k modlitbě, můžete mu také poslat mettá. Kdykoli se objeví nějaký zvuk (např. ptáci cvrlikají, prodavač vyvolává a nabízí své zboží) můžete poslat mettá bytostem, od nichž zvuk pochází.

Jak bude vaše praxe postupovat, zjistíte, že se rozšiřuje seznam lidí, na které mettá vyzařujete: od těch, které už znáte dlouhou dobu, až po ty, které jste potkali nedávno. Zvyknete si posílat mettá jen jedné bytosti nebo všem bytostem každou chvíli během dne. Také vaše praxe všímavosti a mettá půjdou ruku v ruce. Pokud budete mít všímavost zaměřenou na tělo a mysl, najdete také hodně chvil, ve kterých budete vyzařovat mettá. Budete stále vynalézavější a schopnější vyzařovat mettá ve všech možných situacích. Vaše mysl bude zdravější a šťastnější, vyplněná mettá a všímavostí. V důsledku toho bude zbývat méně prostoru a času pro negativní a zatoulané myšlenky, které vám jen berou energii v průběhu dne.

A když jdete večer spát, vyzařujte mettá, dokud neusnete. Když se probudíte, usmějte se a přejte dobro všem bytostem, i tehdy, když vstáváte a jdete se umýt. Tak se připravujete prožít den vesele a radostně, s odvahou a důvěrou.

Je důležité praktikovat mettá často. Buddha mluvil o osvobození mysli skrze milující laskavost (mettá-četovimutti). Mettá je jako vláha. Vipassaná (meditace vhledu) může ve srovnání s mettá působit suše a neosobně; ve vipassaně jde o to vidět ne-já a nejzazší skutečnost. Při vipassaně sledujeme, jak jsou náma-rúpa (mentální a materiální složky osobnosti), pomíjivé, bez trvalého štěstí a bez čehokoli, co bychom mohli označit jako naše já. Mettá je jiná. Pohybuje se na poli běžné skutečnosti. Propojuje nás s ostatními. Poskytuje rovnováhu a doplňuje meditaci vipassaná. Je jako vláha a výživa pro srdce, zvláště když to jde ztuha. Když přejeme dobro druhým – našim blízkým, přátelům a těm, kteří nám pomáhají, cítíme se také se dobře. Je to pěkné prostě na ně pomyslet a přát jim dobro.

Mettá pomáhá odstranit spoustu zlé vůle, oslabuje kořen nenávisti, zlosti a averze. Z velké části snižuje naši zlostnost, otrávenost, podrážděnost, netrpělivost a nedostatek tolerance. Dělá nás vřelejšími, přátelštějšími, laskavějšími a schopnějšími milovat. Máme sklon více se usmívat. Lépe s ostatními vycházíme a snáze si děláme přátele. Proto je mettá výborný doplněk k vipassaně.

Vipassaná je základem pro poznání čtyř ušlechtilých pravd, vykořenění mentálních nečistot, ukončení utrpení a uskutečnění Nibbány – největ-

šího klidu a štěstí – která přichází s vykořeněním chtivosti, nenávisti a zaslepenosti. Mettá je velmi dobrým doplňkem praxe vipassaná, protože dokáže naplnit naše srdce milující laskavostí ke všem živým bytostem.

Mettá (milující laskavost) je jednou ze čtyř brahma vihá (božských dlení). Takže kromě mettá ještě ve vhodných situacích rozvíjíme soucit, sdílenou radost a vyrovnanost.

Stručně řečeno, v meditaci soucitu (karuná) se zaměřujeme na ty, kteří duševně nebo tělesně trpí a přejeme jim, aby se uzdravili, aby skončilo jejich utrpení. Také jim přejeme, aby své utrpení byli schopni snášet s klidnou a vyrovnanou myslí. Podobně jako v praxi mettá opakujeme příslušné fráze. Můžeme samozřejmě přát i sami sobě, abychom se uzdravili a osvobodili od utrpení.

Při praxi sdílené radosti (muditá) opakujeme frázi: „Raduji se, jsem šťastný/á, jsem vděčný/á,“ a přemýšlíme o všem dobrém, co v našem životě je. Když zaměříte svou mysl na výčet toho, co je ve vašem životě dobré, budete překvapeni mnoha věcmi, za které můžete být vděční. Pak pomyslete na ostatní, kteří mají štěstí v tom či jiném ohledu a říkejte: „*Raduji se z toho, jsem šťastný/á, že to máš.*“ Někdy můžete dodat: „*Kéž to neztratíš. Kéž se ti nadále daří.*“

Pro praxi vyrovnanosti (uppekhá) si opakujte jeden nebo více z následujících výrazů:

*kéž jsem vyrovnaný/á, kéž jsem v klidu,
kéž spočívám v míru, jsem otevřený/á, vyrovnaný/á a klidný/á,
jsem přijímající, vyrovnaný/á a klidný/á,
jsem klidný/á, ztišený/á, v míru, uvolněný/á,
kéž vidím vznikání a zanikání jevů s vyrovnaností,
kéž jsem v míru sám/sama se sebou i se světem,
kéž jsem vyrovnaný/á vůči osmi pozemským stavům.*

(Těchto osm je zisk a ztráta, radost a bolest, chvála a haná, sláva a špatná pověst.)

Máme velké štěstí, že máme tyto úžasné praxe, které nám mohou pomoci zkrášlit náš život. Kéž žijeme plni radosti, klidu a s rozkvétajícími milující laskavostí, soucitem a se všemi hodnotami, které jsou nám drahé a stávají se požehnáním ve světě.

2. POZITIVNÍ PŘÁNÍ

Mít vnitřní sílu, odvahu a odhodlání, nenechat se zastrašit, mít důvěru sám v sebe, ve vlastní upřímnost, etické jednání a dobrotu, ve vlastní odhodlání držet se v životě určitých hodnot a mít jistotu, že jsme schopni čelit výzvám a obtížím života tak, že z nich vyjdeme posílení a moudřejší – to jsou hodnoty, které si přejeme zahrnout do svého života.

Pozitivní afirmace fungují na stejném principu jako meditace mettá. Vytvoříte si fráze týkající se toho, jací chcete být a opakuje si je pro sebe. Když to děláte, programujete a podmiňujete si mysl, aby se stávala takovou, jakou jí chcete. Vetkáváte do svého mozku nové pozitivní cestičky. Stáváte se tím, na co myslíte. Opakování přání vás bude podmiňovat tak, že budete v životě jednat způsobem, který bude formovat vaši mysl směrem, kterým chcete.

Podobně jako vyzařování mettá, mohou být pozitivní přání praktikována ve formální meditaci, sedíte a v duchu si recitujete fráze pro sebe, jak dlouho chcete, třeba celou hodinu, pokud slova klidně plynou. Když se ponoříte do meditace, je to velmi příjemné, protože mysl spočívá ve ztišeném a zklidněném stavu.

Kromě formálního sezení můžete tyto fráze recitovat pro sebe kdekoli a kdykoli, když se věnujete svým běžným denním aktivitám. Kombinace formální a běžné praxe může jen posílit vaše vnitřní rozhodnutí stát se tím, kým chcete.

Níže jsou některé příklady pozitivních frází. Je to samozřejmě na vás, abyste si vytvořili vlastní, které pro vás budou smysluplné a odpovídající.

Věřím si a mám důvěru v sebe a v proces života (myslí se tím, proces života, kterým člověk prochází a cestou se učí a roste).

Mám důvěru, odvahu a sílu čelit všem výzvám a obtížím života.

Budu žít s radostí a lehkostí, se světlem v srdci (bez napětí a přehnaného úsilí).

Budu žít bez obav a úzkosti. Negativní, tíživé a nedovedné myšlenky vykážu ze své mysli.

Na svá omezení se budu dívat s lehkostí a s humorem: bez sebe-nenávisti. Také zvažím, jak tato omezení překračovat.

Přestanu reagovat zlostně.

Jsem trpělivý/á, milující a laskavý/á.

Jsem trpělivý/á. Dokážu čekat. Dokážu mnohé tolerovat a vydržet.

Budu to zkoušet dál a nevzdám se.

Jsem odolný/á. Dokážu trpět. Nebojím se utrpení.

Dokážu snést hodně utrpení (když je to nutné).

Mám vnitřní sílu, rovnováhu a schopnosti.

Budu všem dobrým a opravdovým přítelem.

Jsem trpělivý/á, všímavý/á a klidný/á.

Jsem šťastný/á a spokojený/á (ne melancholický/á a depresivní).

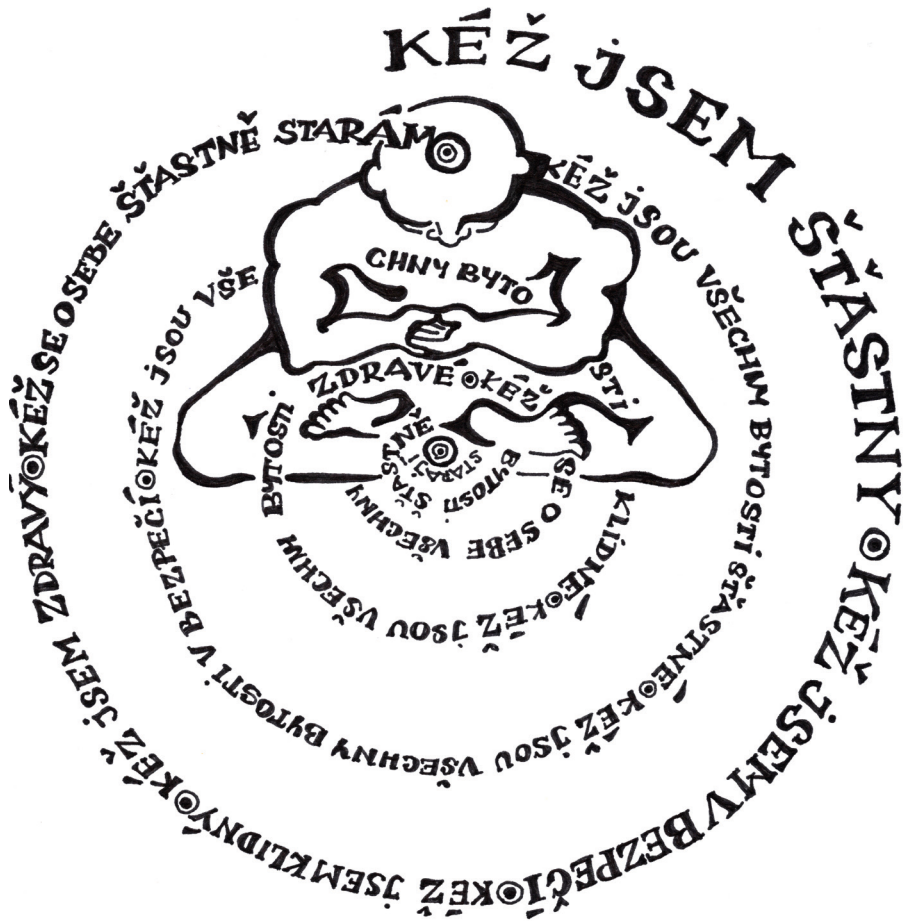
Jsem klidný/á, uvolněný/á a v pohodě.

Budu se častěji usmívat a smát.

Budu brát všechno jako příležitost a výzvu k učení a růstu.

Budu brát nepříjemnosti a utrpení jako požehnání. (Jak můžeme najít požehnání v utrpení? Utrpení nás učí být pokornějšími, soucitnějšími a mít více porozumění, snižuje naši aroganci a namyšlenost, vyvolává a rozvíjí sílu, odvahu a trpělivost, sílu ducha, odhodlání, důvěru, úsilí, dovednost a vynalézavost ke zvládnutí situace. A později můžete druhé inspirovat a být jim prospěšní tím, že se s nimi podělíte o své zkušenosti.)

Budu vždy přijímat životní lekce s otevřeným srdcem: budu brát život jako školu, ze které se učíme nové věci a děláme nové objevy.



Budu žít v přítomnosti, ne v minulosti ani v budoucnosti.

Jsem soustředěný/á na všechno, co dělám. Jsem sebevědomý/á, motivovaný/á a plný/á inspirace. Jdu snadno a s radostí na ničem nelpím. Dokážu přijímat radostně a vděčně.

Kéž se mi daří ocenit vše, co mám. Raduji se. Jsem vděčný/á za všechna požehnání (to, co je v mém životě dobré) ve svém životě.

To, co je, pomine. Budu se zas cítit lépe.

Kéž se naučím na sebe dívat očima plnými porozumění a soucitu. Kéž v sobě rozpoznám a dotknu se semínka radosti a štěstí.

Samozřejmě není možné recitovat si všechny tyto řádky. Můžete si vybrat jednu, dvě nebo několik řádek, které vám připadají smysluplné a vhodné ve vaší současné situaci. A když budete cítit potřebu, můžete si vybrat věty nebo téma, které se vám hodí a můžete si vytvořit řádky, které vám budou připadat nejvhodnější.

Uvědomte si, že pocit štěstí je postoj. Můžeme kultivovat šťastné, radostné a pozitivní stavy naší mysli. I když situace není snadná, zjistíme,

že náš radostný postoj nám pomůže. Uvědomíme si, že klid a štěstí jsou spíše vnitřními stavy mysli, a že se můžeme rozhodnout být šťastní, bez ohledu na to, co se děje. Zároveň si uvědomíme, že druhá možnost – být nešťastní – není vůbec volbou pro nás. A tak jsme rozhodnutí být šťastní, ať se děje cokoli. Naučíme se ocenit, že vlastně neexistuje cesta ke štěstí, ale že štěstí je samo cestou.

Měli bychom hodnotit sami sebe a to, jak jsme v životě úspěšní, na základě moudrosti, kterou jsme v životě nabyli a hodnot, podle kterých žijeme. Měli bychom sami sebe hodnotit podle toho, čím jsme uvnitř, podle soucitu, který jsme v životě rozvinuli a toho, co jsme v životě dosáhli. Neměli bychom sami sebe hodnotit na základě majetku, který jsme v životě nahromadili nebo podle našeho postavení a slávy. Pokud děláme to nejlepší, co můžeme, neměli bychom o sobě smýšlet špatně, ale dobře.

„Jsem jen jedna, ale jsem. Nemohu udělat všechno, ale mohu udělat něco. A neodmítnu udělat to, co udělat mohu.“

– Helen Keller

„Moje vůle bude utvářet mou budoucnost. Jestli prohráji nebo uspěji, nebude dílem nikoho jiného, ale mým vlastním. Sám jsem tou silou. Jsem ten, který může odstraňovat překážky, a nebo se může ztratit v mlze. Je to moje volba, moje zodpovědnost. Vyhrát nebo prohrát – jen já držím klíč ke svému osudu.“

– Elaine Maxwell

„Nezáleží, jak úzká jsou vrátka ani kolika tresty mi hrozí zákony a spisy. Jsem pánem svého osudu a kapitánem své duše.“

– William Ernest Henley

„Měj trpělivost s každým, nejvíce však sám se sebou. Nenech se odradit svými nedostatky, ale vždy se znovu vzchop s novou kuráží. Není lepší způsob, jak něčeho dosáhnout v duchovním životě než, že budete začínat znovu a znovu a nikdy si nemyslet, že už jste udělali dost.“

– St. Francis de Sales

3. CESTA PO NÍŽ SE MŮŽEME DÁT

„Denně utvářím sám sebe tím, kým jsem.“

Vždycky připomínám sobě i ostatním, že praxe je hlavně to, jak reagujeme v každém okamžiku – jak udržujeme ve dne i noci svou mysl a srdce v dobrém rozpoložení tak často, jak jen to je možné.

A proto se musíme snažit kultivovat následující stavy mysli:

- *klidný, vyrovnaný, uvolněný, stabilní, jasný, pokojný;*
- *všímavý, vědomý si těla a mysli v přítomném momentu, a toho, jak reagují;*
- *radostný, šťastný, spokojený, vděčný, veselý, usmívající se, smějící se, se smyslem pro humor;*
- *laskavý, milující, soucitný, ochotný;*
- *štědrý, sdílející, pečující;*
- *tolerantní, trpělivý, plný porozumění, odpouštějící, velkorysý, pokorný;*
- *sebevědomý, odvážný, mající důvěru v sebe a v dobré učení;*
- *pečlivý, pracovitý, vytrvalý;*
- *zodpovědný, ukázněný, schopný mysl pozdržet i pobídnout podle potřeby;*

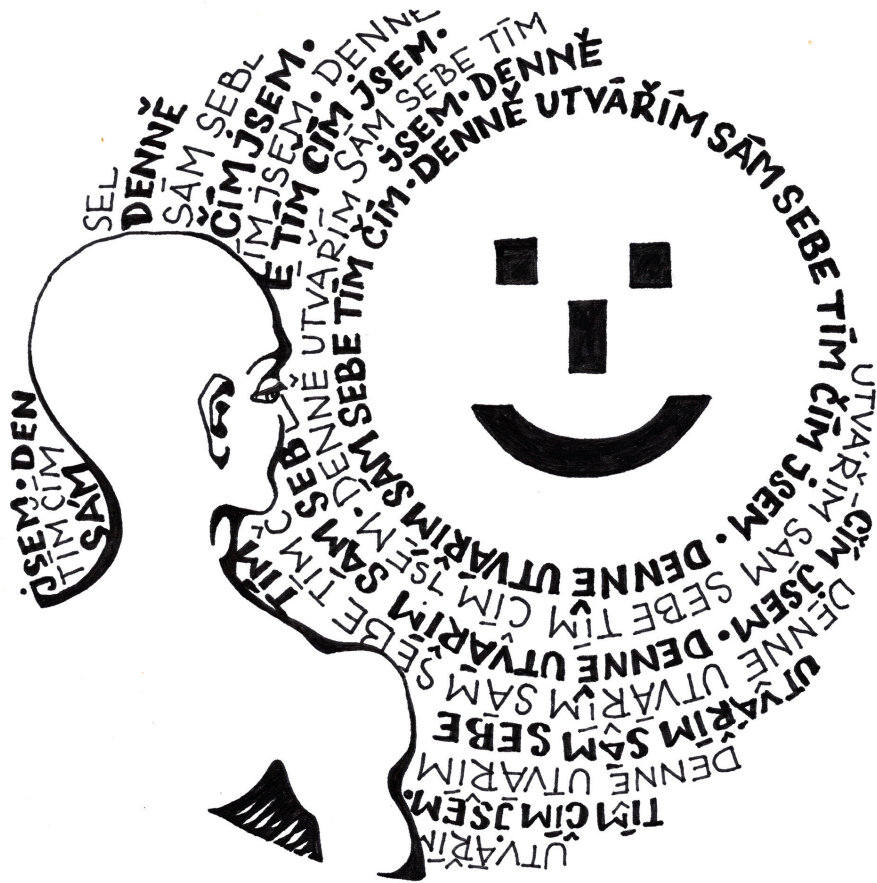
- *čestný, přímý, upřímný, etický;*
- *zaměřený, soustředěný, zajímavící se;*

Moudrý, vidí věci z nadhledu, v širší perspektivě, chápe pět agregátů – skupin lpění (tělo, citění, vnímání, mentální formace, vědomí), šest smyslových základů (vidění, slyšení, čichání, chutnání, hmat a mysl), tři charakteristiky existence (pomíjivost, neuspokojivost, ne-já). A čtyři ušlechtilé pravdy (pravda existence utrpení, pravda příčiny utrpení, pravda ustání utrpení a pravda cesty vedoucí k ustání utrpení).

A všechny další dovedné a prospěšné postoje a stavy mysli.

Když vyvstanou nedovedné a neprospěšné stavy mysli jako je nenávisť, zlost, smutek, deprese, obavy, úzkost, strach, závist, žárlivost, lakomost, mentální neklid, zmatenost, nevědomost, všimneme si jich, snažíme se zůstat v klidu a s všímavostí a moudrým zvažováním překonáváme tyto neprospěšné stavy a měníme je na prospěšné.

Skrze podmiňování a směřování mysli, u ní vytváříme návyk, aby po většinu času setrvala v prospěšném stavu, tedy veselá, klidná, všímavá, laskavá, milující, štedrá, chápající a moudrá.



4. V ŽIVOTĚ POTŘEBUJEME PĚSTOVAT RADOST

Často si myslíme, že radost vznikne sama od sebe, spontánně, a že s tím nemůžeme dělat nic nebo jen velmi málo. Domníváme se, že radost závisí čistě na vnějších podmínkách a vlivech. To se ale velmi mýlíme! Radost je něco, co můžeme tvořit. Můžeme pěstovat radost, dokud nebudeme veselí skoro pořád, prostě to ani nebudeme umět jinak. Můžeme mysl rozvíjet tak, aby byla radostná i tehdy, když čelí obtížím.

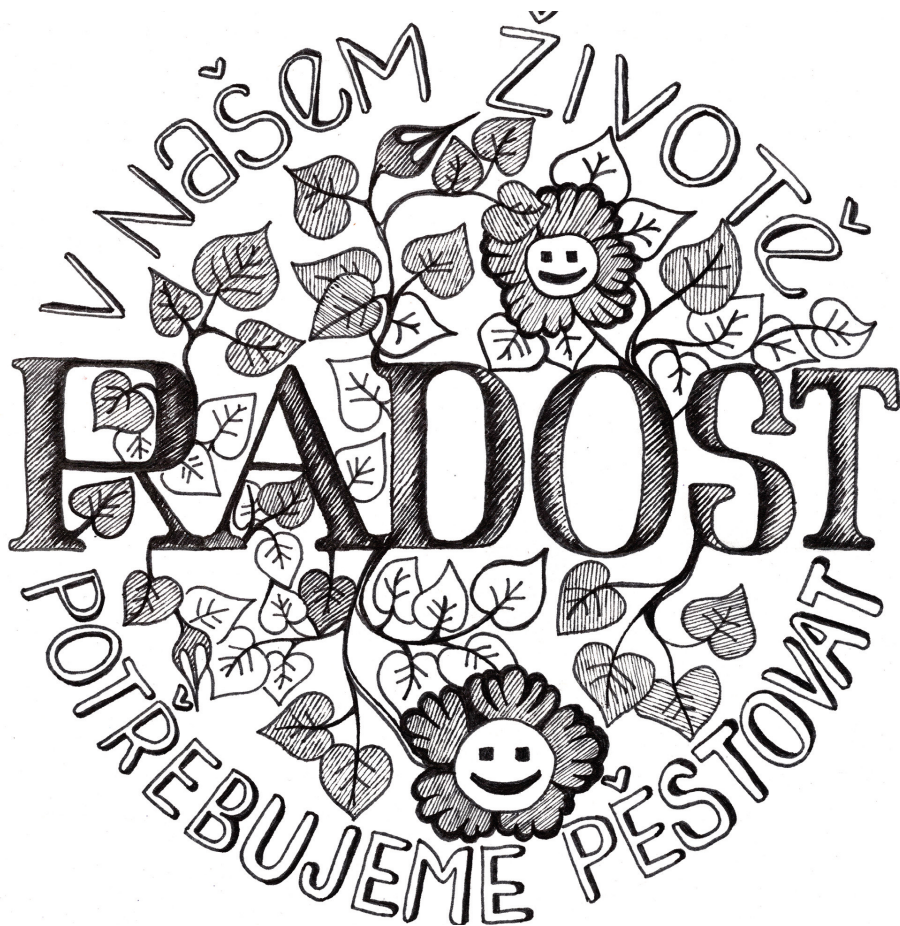
Jak to můžeme udělat?

Je to jen otázka postoje a přístupu. Může se zdát, že postoj je jen maličkost, ale dokáže v našem životě způsobit velké změny.

Na počátku se musíme rozhodnout, že budeme pěstovat ve svém životě radost. Musíme si uvědomit, že potřebujeme kultivovat radostné rozpoložení naší mysli a radostný postoj k životu. A že pokud jsme tedy ještě nezačali, musíme takový postoj rozvíjet ode dneška.

Jaké jsou postoje vedoucí k radostnému rozpoložení mysli?

Ze začátku to zkuste s úsměvem. Rozvíjejte návyk usmívat se. Usmějte se. Usmívejte se často! Usmějte se, když čtete tyto řádky. Všimněte si, že se ve chvíli, když se usmějete, začnete se cítit lépe. Usmíváte se jen



a jen proto, abyste se cítili lépe. Ve chvíli, kdy se probudíte, můžete se usmát a přát dobro sami sobě (Kéž jsem šťastný/á!) a druhým (Kéž jsou všechny bytosti šťastné!).

Usmívejte se, když jdete do koupelny. Usmějte se, když se podíváte do zrcadla a řekněte si: „*Tady vidíš člověka, který je zodpovědný za tvůj život!*“.

Pak převezměte odpovědnost za svůj život. Neobviňujte druhé, že vás činí nešťastnými. Nedovolte jim, aby způsobili, že budete zahořklí, skleslí, nabručení a deprimovaní.

Tento svět zdaleka není dokonalý. Mnohé věci v něm nejsou správné. Je to jen na vás, abyste si vytvořili vlastní radost.

Jak to udělat?

Je mnoho lidí, k nimž můžete být laskaví, přátelští a dobří. Buďte laskaví k co nejvíce lidem. Učiňte z laskavosti svou praxi. Udělejte si z laskavosti svůj životní styl. Laskavost je cesta ke štěstí.

Vypěstujte si zvyk posílat druhým úsměv. Úsměvem způsobíte, že se budou rychle cítit lépe dva lidé – vy a člověk, na kterého jste se usmáli.

Úsměv je známkou přátelství. Je také projevem laskavosti. Může druhého povzbudit a způsobit, že se uvolní, cítí se lépe a i vám úsměv způsobí radostné rozpoložení mysli. A nestojí to vůbec nic!

Jaká škoda, že spousta lidí zapomněla na jednoduché umění úsměvu! Je to snadný a levný způsob, jak vytvořit příjemný stav mysli. Poslechněte si písničky „*Bez úsměvu nejste nikdy dokonale oblečení*“ (*You are never fully dressed without a smile*) a „*Usmívej se, i když tě bolí srdce...*“ (*Smile though your hearth is aching.*) Můžete si je najít na YouTube a díky nim oceníte hodnotu úsměvu.

Praktikujte laskavost v myšlenkách (přejte druhým dobro), slovy (mluvte laskavě, jemně a používejte slova, která utěší, povzbudí a motivují) a činy (nabídněte šálek kávy, čaje, jídlo a podobně; darujte něco ze svých peněz a majetku; nabídněte své služby; buďte dobrým rodičem, dítětem, sourozencem, manželem/kou, milencem/kou, zaměstnavatelem/kou, dělníkem/icí, politikem/čkou, učitelem/kou, vedoucím/í atd.).

Když praktikujete laskavost, cítíte se šťastní. Také se vám ve většině případů laskavost vrací, což vás také obšťastňuje. A i když se vám laskavost nevrátí, jste stejně spokojení, že jste byli laskaví.

V situacích, kdy jste nedokázali být laskaví, nebyli jste alespoň nelaskaví. Přinejmenším jste nikomu neublížili a nikoho jste nezranili. Takže jste také praktikovali nenásilí a neublížování. A pořád ještě můžete poslat člověku, se kterým nesnadno vycházíte, myšlenku naplněnou mettá.

Vztahy mohou být zdrojem mnohého štěstí, ale také utrpení. Ve společnosti jsme neustále s někým ve vztahu. Proto se snažte vytvářet co nejvíce šťastných a harmonických vztahů s co možná nejvíce lidmi je to možné – s manželem/kou, členy rodiny, příbuznými, přáteli, učiteli a s kýmkoli dalším, kdo se objeví ve vašem životě.

Nepříjemným lidem se vyhýbejte, jak jen můžete, protože konfliktní vztahy, které způsobují utrpení, jsou toxické a kromě toho, že ničí vaše životní štěstí, mohou vést i k onemocnění. Ale pokud se nemůžete problematické osobě, která působí utrpení, vyhnout, věnujte speciální péči své mysli. Kdykoli se s takovou osobou setkáte nebo na ni pomyslíte, praktikujte vyrovnanost. Kultivujte v mysli nepřipoutanost a nemějte žádná očekávání, a díky tomu už vás dále nebude moci takový člověk zraňovat.

Nedovolte, aby problematický člověk nebo situace ovlivňovali vaši náladu. Když dovolíte, aby to na vás mělo vliv, budete vždy zranitelní, protože ať se vydáte kamkoli, všude narazíte na obtížné situace a lidi.

Řekněte si, že v přítomnosti problematických osob, zůstanete v klidu. Buďte dovední v tom, jak reagovat. Odpovídejte moudře a klidně, ne emotivně a zlostně.

Často si v duchu opakujte uklidňující mantru: „*Klidný, ztišený, v míru, uvolněný,*“ a mantru mettá: „*Kéž jsou všechny bytosti šťastné! Kéž je ten a ten šťastný/á! Kéž jsem šťastný/á také já!*“

A když se cítíte někým poškození nebo zranění, sledujte tu bolest se všímavostí a ona se zmenší. Praktikujte moudré zvažování a uče se nechat věci jít. Snažte se být vyrovnaní a nezůstávat s pocity zraněnosti nebo naštvanosti.

Využívejte výzvy a obtíže k vlastnímu pokroku. Berte je všechny jako vodu na váš mlýn, jako něco, z čeho se můžete poučit a vytěžit z toho moudrost. Nejsou jen negativní. Můžeme v nich najít i kladné stránky a požehnání (to dobré), když se budeme učit trpělivosti, vyrovnanosti a schopnosti reagovat moudře a dovedně.

Rozvíjejte smysl pro humor. Neberte se příliš vážně. Uče se vidět věci z veselejší stránky a smějte se, co nejvíc můžete.



Kdykoli se usmíváme nebo smějeme, mozková žláza hypofýza začne produkovat endorfiny: chemické látky, které způsobují, že se cítíme dobře na těle i na duši. Endorfiny jsou přirozené a zdravé opiáty našeho těla. Ulevují od bolesti a vytvářejí pocit štěstí.

Můj vlastní humor zahrnuje i takzvaný černý humor. K mým oblíbeným výroky patří: „*Neberte život tak vážně, stejně z něj nikdy nevyváznete živí!*“, další je „*Hlavu vzhůru, to nejhorší teprve přijde!*“ a nebo „*Rozvesel se! Život je krátký a brzo budeme všichni mrtví!*“.

Když přijdou těžkosti, začnu někdy uvažovat takto: to je v pořádku, je mi už 56 let a až do teď jsem žil dobře a šťastně. Jsem se svým životem spokojený. Kdybych měl dnes zemřít, nebylo by toho mnoho, čeho bych litoval. Moje vzpomínky jsou většinou šťastné. Dokážu najít požehnání i v obdobích, kdy trpím. Život ke mně byl vcelku laskavý.

Už mi nezbývá příliš mnoho let. Když si uvědomím, jak čas rychle letí, budu brzo po smrti a bude to pryč. Musím být jen trpělivý a pokračovat po těch nemnoho zbývajících let dokud nepřijde smrt, a pak to bude šťastně za mnou – aspoň pro toho člověka v tomto životě – pak to bude na tom, kdo přijde po mně a bude pokračovat od místa, kde jsem skončil. (Jako buddhista se zde odkazuji k víře ve znovuzrození.)

Může to vypadat jako dost pochmurný způsob, jak se dívat na život, ale občas, když o smrti takto přemýšlím, začnu se hned cítit lépe a uleví se mi. Není to tak zlé. Mohu žít dál.

Přemýšlení o smrti mi také pomáhá věci snáze pouštět. Když jsem byl rozzlobený, uvědomil jsem si, že nemá cenu se rozčilovat. Jenom to zraňuje mě i ostatní. Je pro mne lepší udržet si vnitřní klid a rovnováhu. Spousta životních dramat se zdá být nedůležitými maličkostmi, když si připomínáme smrt. Je pak snadné nechat to plavat a jít dál.

Pokud jsem připoutaný/á ke svým penězům a majetku, nedokážu dávat. Když přemýšlím o smrti a o tom, že si sebou do příštího života z toho, co mám, nemohu vzít víc než sumu svých dobrých a špatných skutků (což je má karma), pak pro mne bude snadnější se o to, co mám, podělit a podarovat druhé.

Když přemýšlím o smrti a o tom, jak je život krátký, chci žít smysluplný a radostný život. Nebudu chtít trávit své dny zahořklý, nabručený, ustaraný a sklíčený. Existuje rčení, které říká: „Nelámejte si hlavu s maličkostmi.“ A většina věcí, které se nám stávají v každodenním životě jsou maličkosti. Nemá smysl nechat se jimi ničit. Je lepší nechat to být, zasmát se a pokračovat dál. A když nás zasáhnou velké věci, musíme jim

také čelit s vyrovnaností. To je právě doba, kdy musíme využít veškerý vtip a moudrost, které máme.

A proto rozvíjím radost a klid. Je pro mě na prvním místě, abych byl v míru sám se sebou a se světem. A abych byl ve svém přístupu k životu radostný a veselý.



Chtěl bych zde ale zdůraznit, že nepopíráme utrpení v životě. Rozhodně ho nechceme nijak zlehčovat. Buddha ve své první ušlechtilé pravdě říkal, že život je utrpení. Buddha ale též prohlásil, že je nejšťastnějším člověkem na světě!

Proč to řekl? Protože se mu podařilo vykořenit všechnu touhu po smyslových požitcích a připoutanost k čemukoli na světě. Byl úplně spokojený a klidný. A navíc měl velký soucit se všemi živými bytostmi a od doby svého Probuzení ve věku třiceti pěti let až do své smrti v osmdesáti vyučoval lidi cestě vedoucí ke štěstí.

Když se nám podaří snížit naši touhu a připoutanost, využít meditaci k rozvinutí vnitřního klidu a míru, být laskaví a soucitní, spokojit se s málem, uvědomovat si svá požehnání a kultivovat správné životní hodnoty a postoje, můžeme žít šťastněji a klidněji.

Utrpení existuje, ale my víme, jak na něj reagovat s vyrovnaností a veselou myslí. Nemusíme být smutní a depresivní. Můžeme dále kultivovat radost a klid, praktikovat trpělivost, vytrvalost, laskavost, štedrost, odvahu, důvěru, důkladnost, odhodlání, poctivost, čestnost a další krásné životní hodnoty.

A nezapomínejte na hodnotu úsměvu.



5. Z BUDDHOVÝCH ROZPRAV

Jedenáct prospěšností meditace mettá

Tak jsem slyšel. Jednou Probuzený prodléval v Sávatthí, v Džétově háji, Anáthapindikově zahradě. Tehdy oslovil mnichy, „*Mniši.*“ – „*Ctihodný pane,*“ odpověděli mniši. A Probuzený k nim promluvil následovně:

„Mniši, pokud budete praktikovat osvobození mysli pomocí milující laskavosti, pokud budete tuto milující laskavost pěstovat, rozvíjet a pravidelně praktikovat, a stane-li se vaším prostředkem a základnou, pevnou, stabilní a řádně ustavenou, můžete očekávat jedenáct požehnání. Jakých jedenáct?

- 1. Budete spát klidně.*
- 2. Nebudou se vám zdát zlé sny.*
- 3. Budete se šťastně probouzet.*
- 4. Budete milí lidem.*
- 5. Budete milí ostatním bytostem.*
- 6. Dévy (božstva) vás budou ochraňovat.*
- 7. Oheň, jed a zbraně vám neublíží.*
- 8. Vaše mysl se snadno soustředí.*

9. *Budete mít jasný a krásný výraz ve tváři.*
10. *Budete umírat beze zmatku.*
11. *Pokud nedosáhnete arahatství (konce přerozování) budete znovu zrozeni ve světě brahmů (vyšších božstev).“*

Anguttara-nikája, 11.



Podobenství o pile

„Mniši, i kdyby vás surově přepadli bandíti a velkou pilou vám uřezali úd po údu, ten kdo by ve své mysli dovolil vzniknout myšlence nenávisti vůči nim, nepraktikoval by mé učení. Proto se mniši cvičte takto: Naše mysl zůstane neovlivněná a neutrousíme jediné zlé slovo; zůstaneme vůči nim soucitní a s myslí naplněnou milující laskavostí, která je prostá jakékoli zloby. Budeme setrvávat s myslí, která je naplněná milující laskavostí; naše laskavost postupně zahrne celý svět a stane se nezměrnou, všeobjímající, neotřesitelnou, prostou zloby a zlé vůle.“ Takto byste se, mniši, měli cvičit.“

„Mniši, když budete mít poučení z tohoto podobenství o pile stále na mysli, umíte si představit nějakou řeč, prostou či hrubou, kterou byste ne-

dokázali snést?“ „Nikoli, ctihodný pane.“ – „ A proto, mniši, musíte mít toto podobenství o pile stále na mysli. Povede to po dlouhou dobu k vašemu prospěchu a štěstí.“

Ze sutty č. 21 sbírky Madždhima-nikája
(překlad do angličtiny Bhikkhu Nanamoli a Bhikkhu Bódhi)



Osvobození srdce skrze milující laskavost

„Neznám, bhikkhové, jinou věc, díky které by ještě nevzniklá nenávist už nevznikla a nenávist, která již vznikla, byla zanechána; pouze mysl osvobozená skrze milující laskavost má tuto moc. U toho, kdo řádně praktikuje osvobození mysli skrze milující laskavost, nevzniklá nenávist už nevzniká a již vzniklá nenávist je zanechána.“

Anguttara-nikája



Únik před zlou vůlí

„Může se stát, přátelé, že mnich řekne: ‚Zlá vůle může vstoupit do mé mysli a zůstat v ní i tehdy, když budu praktikovat osvobození mysli skrze milující laskavost tak, že ji budu rozvíjet, pěstovat a praktikovat pravidelně a stane se mým prostředkem a základnou, pevnou, stabilní a řádně ustavenou.‘ Měli byste mu říci: ‚Tak to není. Takto by ctihodný neměl mluvit. Neměl by špatně vykládat, co řekl Probuzený. Není správně špatně vykládat slova Probuzeného. Probuzený by takto rozhodně nemluvil.‘“

„Přátelé, není možné a nemůže se stát, že zlá vůle vstoupí do vaší mysli a zůstane v ní, pokud budete praktikovat osvobození mysli skrze milující laskavost, budete ji rozvíjet, pěstovat a praktikovat pravidelně, stane-li se vaším prostředkem a základnou, pevnou, stabilní a řádně ustavenou. Právě proto je praktikování osvobození mysli skrze milující laskavost únikem před zlou vůlí.“

Z Dígha-nikája, Sutta 33



Božský způsob žití

„A necht' si pomyslí: Kéž jsou všechny bytosti šťastné a v bezpečí! Kéž mají všichni šťastnou mysl! Ať mají dýchající bytosti jakoukoli formu – ať jsou slabé nebo silné, bez výjimky, dlouhé, velké nebo střední, krátké, jemné či hrubé, viditelné či neviditelné, žijící blízko či daleko, zrozené nebo čekající na zrození –, kéž jsou všechny šťastné!

Kéž jeden druhého nepodvádí ani nikdo nikým nepohrdá. Ať nikdo nepřeje v hněvu či zlé vůli škodu jinému. Tak jako matka by riskovala život pro své jediné dítě, necht' pěstuje ve svém srdci myšlenky plné lásky ke všem živým bytostem, ať zcela otevře své srdce celému světu – směrem nahoru, dolů a napříč, bez jakýchkoli překážek.

Ať stojí, kráčí, sedí nebo leží, po celou dobu, kdy je bdělý, měl by rozvíjet přebývání mysli v laskavosti – a toto se vskutku nazývá božský způsob žití.“

Z Mettá sutty, Sutta Nipáta



Dokonalost mettá

„Mniši, ať existují jakékoli světské zásluhy, žádná z nich se nevyrovná jedné šestnáctině osvobození srdce skrze milující laskavost. Praxe milující laskavosti předčí všechny ostatní světské zásluhy svým jasem, zářivostí a pronikavostí osvobození srdce skrze milující laskavost.“

„Hvězdy svým světlem osvětlují noční oblohu, jeho množství se ale nevyrovná šestnáctině světla z měsíce; jasně, zářivostí a pronikavostí měsíční svit předčí světlo z hvězd.

Na podzim, poslední měsíc v období dešťů je obloha jasná. Když v té době slunce stoupá oblohou, projasňuje všechnu temnotu svým jasem, paprsky a září; a stejně tak jasně svítí a září jitřenka, když se noc mění v úsvit. A podobně také můžeme nahlížet na všechny pozemské zásluhy tak, že žádná z nich se nevyrovná jedné šestnáctině osvobození srdce skrze milující laskavost. Žádná světská zásluha se svým jasem, září a pronikavostí nevyrovná srdci, které je osvobozené skrze milující laskavost.“

Itivuttaka, Sutta 27



Jen po dobu jednoho lusknutí prstů

„Mniši, pokud mnich rozvíjí milující laskavost alespoň po dobu jednoho lusknutí prstů, může být zván mnichem, není bez džhány, nese dál učení Mistra, řídí se jeho radami a nejí svou almužnu nadarmo. Což teprve můžeme říci o těch, kteří ji rozvíjejí často?“

Angutara Nikája 1:53



*„Nenávist nikdy neustává skrze nenávist.
Ustává jedině skrze lásku.
Takový je věčný zákon.“*

Dhammapada 5



6. INSPIRUJÍCÍ VÝROKY MODERNÍCH AUTORŮ

„Jaké je srdce? Chtěli to vědět. Tak přinesli někoho, kdo zrovna zemřel. A postupně otevírali její srdce. Nevěřili byste, co tam bylo. Tomu byste vážně nevěřili – běloši, černoši, ateisté, boháči, chudáci, opilci, prostitutky, kněží, politici, soudci, basketbaloví hráči, blázni a já – dokonce i já - jak jsem se tam dostal? Budu taky takový, až zemřu? Až otevřou mé srdce, co tam najdou?“

– Otec Theophane, Trappistický mnich

„Je tolik slov a tolik kréd, i cest, které se vinou, je dosti, co však nejvíc potřebuje náš smutný svět, je prosté umění laskavosti.“

– Ella Wheeler Wilcox

„Láska je jako chléb, každý den se musí upéct čerstvá.“

– Neznámý autor

„Odborné znalosti už pro mne nejsou tak důležité jako kdysi. Možná se hodnota života měří více podle jeho laskavosti než profesní kompetence.“

– Rachel Naomi Remen

„Věnuj se tomu, že budeš milovat druhé, věnuj se komunitě, která tě obklopuje, a věnuj se tvorbě něčeho, co má to pro tebe smysl a význam.“

– Morrie Schwartz



7. PRAXE DALŠÍCH TŘÍ BOŽSKÝCH DLENÍ

Meditace Karuná (meditace soucitu)

Zaměříme se na někoho, kdo trpí tělesně nebo duševně a přejeme mu/jí:

„Ať je prostý/á tohoto utrpení.“

„Ať se osvobodí od tohoto utrpení.“

Můžete také použít některou z těchto vět:

„Kéž se uzdraví.“

(Nezapomeňte, že „uzdravení“ může znamenat jak fyzické uzdravení nebo vyléčení z nemoci, tak duševní uzdravení ve smyslu oproštění se od deprese, zahořklosti, nenávisti, zlosti, obav, úzkosti, trápení, strachu, atd. Člověk může být duševně zraněný kvůli nějakým bolestivým zkušenostem a zklamáním v životě. V tom případě se věta: „Kéž se uzdraví,“ vztahuje k duševnímu uzdravení.)

„Kéž se uzdraví z této nemoci.“

„Kéž se uzdraví z deprese.“

(Vytvořte si vlastní fráze, které se hodí ke konkrétní osobě.)

„Kéž to dokáže snášet a vyrovná se s tím.“

„Kéž je v klidu, v míru či dokonce radostný/á.“

(Ať už se ten člověk uzdraví nebo ne, musí se s tou situací vyrovnat.)

Můžete také myslet na lidi z různých částí světa, jako je Irák (kde se lidé bojí sebevražedných útoků), Barma (kde jsou lidé velmi chudí a jsou utlačováni armádou), Afrika (kde lidé hladoví a vládou jim represivní a zkorumpované režimy), Čína (kde jsou někteří lidé také velmi chudí a jsou vykořisťováni tím, že jsou velmi málo placeni a musí pracovat mnoho hodin) a přejte těmto lidem, ať se osvobodí od utrpení. Můžete si vytvořit věty, které jsou příhodné a odpovídají situaci.

Můžete myslet na nemocné, bezdomovce, hendikepované, chudé, lidi v nouzi, utlačované, na ty, kteří jsou vystrašení, v depresi, nešťastní, atd. Všem těmto lidem na celém světě přejte, ať se jejich situace zlepší, ať jsou prosti utrpení atd.

Můžete si také vytvořit obecné prohlášení a myslet si:

„Kéž jsou všechny bytosti osvobozeny od utrpení.“

Když se nad tím zamyslíte, nikdo není úplně osvobozen od utrpení. Každý musí v životě snášet nějaké utrpení, někdo více, někdo méně.

Také sami sobě si můžete přát:

„Kéž jsem osvobozen/a od utrpení.“

Můžete myslet na jakékoli utrpení, které máte, tělesné či duševní a přát si, abyste byli osvobozeni od tohoto druhu utrpení. Také můžeme tuto větu chápat v širším smyslu – že se chcete osvobodit ze samsáry a dosáhnout nejvyššího štěstí Nibbány.

Meditace Muditá (meditace oceňující radosti) směřovaná k sobě

Opakujte si pro sebe větu: „*Raduji se, jsem šťastný/á...*“ a myslete na všechno, co je ve vašem životě dobré. Existuje tisíc a jedna věc, na které můžete myslet a cítit se šťastní. Když zaměříte svou mysl na počítání svých požehnání, budete překvapení, kolik můžete najít věcí, za něž můžete být vděční.

Můžete být vděční a radovat se ze spousty věcí, které se ve vašem životě daří, a které možná berete jako samozřejmost. Většinou máme sklon zaměřovat se na to, co se nedaří. Pokud ale přesuneme svou pozornost na to, co jde dobře, budeme se cítit lépe; uvidíme, že to není tak špatné, a že je spousta věcí, ze kterých se můžeme radovat a být za ně vděční.

Myslete na své blízké a na to, jaké je štěstí, že je máte, že jste tak moc milováni, podporováni, a že jsou k vám hodní.

Pomyslete na své přátele a na to, kolik jste od nich dostali laskavosti, přátelství a štěstí, které vám dali.

(Může se stát, že máte i nějaké negativní a nešťastné zkušenosti se svými blízkými nebo přáteli. Teď se ale zaměřte na to pozitivní. Zdůrazněte pozitivní, protože si chcete vytvořit vnitřní pocit štěstí tím, že se budete radovat z pozitivních a šťastných zkušeností ze svého života. Nepopíráte ty negativní, ale přemýšlení o pozitivních vám pomáhá vyvažovat vaše pocity tak, abyste vždy nacházeli něco, z čeho se můžete radovat.)

Pomyslete, jaké je to štěstí a požehnání, že jste se setkali s Buddhovým učením, které je pro nás nezbytným průvodcem v bludišti samsáry. Bez Buddhova učení bychom byli ztraceni a zmateni. Nevěděli bychom, jak udržovat prospěšné stavy mysli, a jak najít cestu ze samsáry do Ni-bbány.

Myslete na krásné a prospěšné kvality jako je milující laskavost, soucit, štědrost, moudrost, trpělivost, vytrvalost, odhodlání atd., které sami do určité míry máte a které dále rozvíjíte a posilujete. Nikdo vám tyto kvality nemůže vzít. Ať se děje cokoli, za všech okolností, vždy se můžete držet těchto svých vlastností.

Je toho plno, za co můžeme být vděční: máme vcelku dobré zdraví; máme dostatek pro své základní potřeby – jídlo, bydlení, oblečení atd.;

máme vhodnou práci, zaměstnání; máme určité dovednosti a nadání; máme inteligenci a znalosti; máme tuto vzácnou příležitost meditovat; byli jsme na různých místech a viděli jsme krásnou krajinu atd.

Připomeňte si přísloví: „*Když nemáš boty, myslí na ty, kteří nemají nohy.*“

A i když si vzpomeneme na nějaké utrpení v našem životě, můžeme vidět jeho pozitivní stránku a mít radost, že jsme se z něj něco naučili: třeba jak nechat věci jít, nebo jak být lepším člověkem. Také si uvědomujeme potřebu čistit svou mysl a vykořenit chtivost, nenávist a nevědomost, které jsou kořenem utrpení.

Když si připomenete všechno to dobré, co je ve vašem životě, opakujte si větu: „*Raduji se. Jsem šťastný/á.*“ Opakování této věty (jako mantry) zklidňuje a upokojuje mysl a navíc v nás rozvíjí radost.

Ještě můžete příležitostně přidat fráze: „*Kéž neztratím to, co mám. Kéž nadále prosperuji a rozvíjím se.*“ (Prosperitou zde nemyslíme jen tu materiální, ale i prosperitu duchovní, kterou dosahujeme prostřednictvím posilování našich duchovních kvalit.)

Meditace Muditá (meditace oceňující radosti) směřovaná k druhým

Myslete na někoho a na to, jak je na tom dobře v tom či jiném ohledu. A opakujte větu: „*Jsem šťastný/á. Raduji se z toho.*“ A někdy můžete dodat: „*Kéž o to, co máš, nepříjdeš. Kéž nadále prosperuješ a rozvíjíš se.*“

Všichni lidé mají nějaká požehnání. Každému se daří v životě jinak. Můžete se zaměřit na jejich požehnané stránky.

Řekněme, že nějaký člověk má bohatství, které vydělal a získal poctivě. Místo abychom mu záviděli, můžeme se s ním radovat. Praxe Muditá je dobrý protilek na závist a žárlivost a umožňuje nám radovat se s druhými. Tím, že se radujeme, si vytváříme štěstí pro sebe a čistíme svou mysl od neprospěšné závisti a žárlivosti.

Stejně jako vy mají i druzí své blízké, které milují a starají se o ně; mají vzájemně dobrý vztah; mají dobré zdraví; mají dostatek finančních prostředků na své základní potřeby (jídlo, bydlení, oblečení, atd.); mají své schopnosti, dovednosti a nadání; daří se jim při studiu; mají dobré zaměstnání nebo úspěšnou kariéru; mají v životě dobré postavení; a co je nejdůležitější, mají Buddhovu Dhammu nebo jiné dobré duchovní učení

jako svého průvodce životem; dobře se rozvíjejí ve svém duchovním životě; mají dobré postoje a hodnoty, které vedou ke štěstí; jsou milující, laskaví, štedří atd.

Když uvažujete o nějakém člověku s tím, že chcete najít něco, z čeho byste se mohli radovat, něco dobrého nebo požehnaného vystoupí do popředí. I když má ten člověk ve svém životě nějaké utrpení, najdete nějaké stránky, ze kterých se můžete radovat. Například, někdo je nemocný, ale má blízké, kteří se o něj dobře starají; někdo jiný zase možná nemoc snáší dobře, zachovává si duševní klid, vyrovnanost a veselost a z toho se můžete radovat.

Meditace Upekkhá **(meditace vyrovnanosti)**

Můžete použít následující věty:

„Kéž jsem vyrovnaný/á.“

„Kéž jsem v klidu.“

„Kéž jsem v míru.“

„Jsem otevřený/á, vyrovnaný/á a klidný/á.“

„Jsem přijímající, vyrovnaný/á a klidný/á.“

„Upekkhá, upekkhá, vyrovnanost, vyrovnanost.“

„Jsem klidný/á, ztišený/á, v míru, v pohodě, uvolněný/á.“

„Kéž jsem vyrovnaný/á ve správnou dobu.“

„Kéž sleduji vznikání a zanikání věcí s vyrovnaností.“

„Kéž jsem vyrovnaný/á s osmi světskými stavy.“

„Kéž kráčím hladce i po tom, co hladké není.“

„Kéž jsem v míru se sebou a se světem.“

„Všechny bytosti jsou vlastníky své karmy.“

„My všichni jsme vlastníky své karmy.“

„Jsem vlastníkem své karmy.“

„Jsem vlastníkem své karmy, dědicem své karmy, zrozen ze své karmy, vztahuji se ke své karmě a má karma je mým pravým útočištěm.“

Řekněme, že si vyberete větu: „Jsem otevřený/á, vyrovnaný/á a klidný/á,“ a budete si ji znovu a znovu opakovat, abyste uklidnili mysl a vložili do ní myšlenku a sklon k otevřenosti, vyrovnanosti a klidu ve vaší mysli. Co myslíme otevřeností? Nabízí se mnoho interpretací tohoto slova. Chápu ho jako otevřenost ke všem změnám, nejistotám, úspěchům a ztrátám v životě. Ať se stane cokoli, chci být otevřený a přizpůsobivý. Chci být všímavý a udržet si rozvahu a vyrovnanost a přitom moudře a dovedně reagovat na situaci.

Co se myslí tím, být přijímající? Podobně jako u otevřenosti toto slovo chápu jako přijetí změn a výkyvů v životě. Otevřít se jim a chtít růst a učit se skrze životní zkušenosti a pracovat na tom, abychom odstranili žádostivost, nenávisť a zaslepenost, které jsou příčinou utrpení. Může to také znamenat přijetí svých vlastních omezení, nedostatků a nedokonalosti. Neměli bychom k sobě cítit nenávisť a zároveň bychom se měli snažit nebýt na sebe moc přísní, neodsuzovat se, ale být k sobě laskaví, něžní, soucitní a mít se sebou trpělivost. Všichni se snažíme zlepšovat a stát se lepšími lidmi. Musíme si uvědomovat své dobré vlastnosti. Už jsme dobří a snažíme se být ještě lepšími. Jak říká jedno rčení; „*Já možná nejsem dokonalý/á, ale některé mé části jsou perfektní,*“; *další přísloví je: „Možná nejsem dokonalý/á, ale jsem vcelku dobrý/á.“ A ještě: „Možná nejsem dokonalý/á, ale už se tomu nebezpečně blížím.“*

Osm světských stavů jsou zisk a ztráta, slast a bolest, chvála a hana a sláva a špatná pověst. Všechny přicházejí a odcházejí podle okolností. Chceme se cvičit ve vyrovnanosti tváří v tvář těmto měnícím se podmínkám. Nechceme být připoutáni k příjemnému a mít averzi k nepříjemnému. Chceme pěstovat moudrost a vidět, že vše je pomíjivé a podléhající změně. Důležité je, jak na tyto podmínky reagujeme, jak se nám daří udržet si vyrovnanost a rovnováhu a jak se dokážeme držet svých hodnot i v době, kdy se podmínky kolem nás mění.

Když jde všechno dobře, musíme si rovněž připomínat, že i to je nestálé a podléhající změně. Ne proto, abychom zchladili své štěstí, ale abychom se připravili na nevíтанé změny a vývoj věcí. A když se nedaří, jsme schopni přijmout realitu (takový je život) a více se zaměříme na to, jak reagujeme, než na to, abychom byli zničení z toho, co se nepovedlo.

Můžeme si také připomínat stárnutí, nemoc a smrt: *„Všechny bytosti podléhají stárnutí, nemoci a smrti. Přijímám to a čelím tomu s vyrovnaností. Jsem s tím v míru.“* Když si tuto větu opakujeme, můžeme pomyslet na to, že chceme žít smysluplný a krásný život.

Karma je konání. Neseme zodpovědnost za své činy. Ostatní také mají zodpovědnost za své konání a musí nést jeho důsledky, ať jsou příjemné či nepříjemné. Ať děláme cokoli, přijmeme důsledky. Víme, že dobrá vůle plodí dobro a zlá zlo. A proto se snažíme rozvíjet dobro. A ať jsme v minulosti udělali jakékoli špatné věci, můžeme zmírnit nebo „zředit“ jejich karmické důsledky stupňujícím se dobrem, které konáme nyní.

DALŠÍ TŘI BOŽSKÁ DLENÍ – ZÁVĚR

Čtyři brahma-viháry (božská dlení) jsou důležité kvality, které povznášejí a zušlechťují naši mysl. Vedou ke klidu a štěstí.

Pokud si opakujeme příslušné fráze, nevypouštíme si do mysli nepodstatné a negativní myšlenky. To nám přináší klid. A navíc vkládáme do mysli správné myšlenky a postoje. Tak ji podmiňujeme, aby byla moudřejší a šťastnější.

Nezapomínejte, že tyto praxe bychom měli provádět v našem denním životě jako doplněk k formální meditaci. Každou chvíli si ve své každodennosti můžete pomyslet, „*At' je ten a ten...at' jsou všichni lidé kolem...at' jsou všechny bytosti...nebo at' jsem já šťastný/á.*“ A pro soucit si můžete přát, kéž jsi ty, někdo nebo všechny bytosti osvobozeny od utrpení. Pro oceňující laskavost si můžete čas od času opakovat „*Raduji se. Jsem šťastný/á,*“ a myslíte na něco, na cokoli z čeho můžete mít radost. Třeba teď když to píšu, mohu se radovat, že mohu psát o této praxi, která může pomoci mně i druhým. Raduji se, že mám snahu o tom všem psát. A usmívám se a cítím se šťastný/á, když to píšu. Všimněte si, že to není tak těžké cítit se dobře a radovat se. A co se týče vyrovnanosti, občas si můžete říct, „*Kéž jsem vyrovnaný/á. Kéž jsem v klidu a míru,*“



abyste si připomněli, že chcete udržovat vyrovnanost a rovnováhu ve svém životě.

Navíc můžete myslet na Buddhovo učení, na Čtyři ušlechtilé pravdy, Tři charakteristiky existence, Pět skupin lpění, Šest smyslových základů atd. To vám pomůže žít dobře a šťastně s porozuměním a uvědoměním si našeho konečného cíle dosažení Nibbány: ustání utrpení a uskutečnění nejvyššího klidu a štěstí.

O projektu Dharma zdarma & Užitečné informace

Distribuce

Publikace vydané v rámci projektu Dharma-Zdarma (DZ) jsou až do rozzebrání zdarma k dispozici na těchto místech:

- v Pražském buddhistickém centru Lotus, Dlouhá 2, Praha 1, www.centrumlotus.cz,
- v kulturním centru Nová beseda v Klánovicích u Prahy, www.kcnovabeseda.cz
- v meditačním centru Dibbávana v západních Čechách, nirodha@volny.cz,
- na pravidelných setkáních Sdružení Doan Pardubice, <http://doan.110mb.com>,
- v meditačním centru Javorie na Slovensku, www.javorie.com

Zájemci z Česka i Slovenska si o knihy také mohou napsat na emailovou adresu dalibor.pavlik@gmail.com. Pokud nemáte k dispozici počítač, můžete si napsat přímo na jednu z uvedených poštovních adres:

Česko

Dalibor Pavlík, Bělehradská 577, 53009 Pardubice
email: dalibor.pavlik@gmail.com

Slovensko

Klaudia Puskajlerová, Tichá 10, 974 01 Banská Bystrica,
email: vipassana@hotmail.com



Financování

Pokud chcete podpořit projekt Dharmazdarma, zadejte platební příkaz ve prospěch účtu projektu. Číslo účtu je: 2174622001/5500. Jedná se o tzv. transparentní účet – kdokoli má možnost nahlédnout do výpisu z účtu za posledních 90 dní na stránkách Reifeisen Banky.

Odkaz na stránky s výpisem z účtu najdete na stránce webové stránky projektu DZ:

www.dharmazdarma.cz/financovani.html

Standardně na požádání vystavíme příjmový doklad pro daňové účely. V případě potřeby vypracujeme i darovací smlouvu.



Hledáme

Skupina lidí, kteří pracují ve prospěch projektu DZ, se pomalu rozšiřuje. Přesto dále hledáme dobrovolníky, kteří by rádi pracovali jako:

- překladatel
- jazykový korektor, který dohlíží na gramatiku, stylistiku atd.

Užitečné adresy

- Pražské buddhistické centrum Lotus, Dlouhá 2, Praha 1
www.centrumlotus.cz
- www.buddha.cz > Rozcestník českého buddhismu, na kterém najdete odkazy na většinu buddhistických skupin v ČR.
- www.buddha.cz/mangala > stránky sdružení Buddha mangala
- www.mbnf.net > stránky Mezinárodního buddhistického nadačního fondu, který, mimo jiné, podporuje české mnichy na Srí lance a organizuje oslavu buddhistického svátku Vésákh
- www.dhamma.wz.cz > stránky s texty především z thajské lesní tradice
- www.dhammadesana.wz.cz > české překlady Buddhových rozprav z pálijského kánonu
- www.dibbavana.cz > stránka s informacemi o meditačních kurzech v centru Dibbávana

- www.javorie.com > stránky meditačního centra Javorie na Slovensku
- www.sati.sk > blog slovenské skupiny Sati



Seznam sponzorů

MEDIATE, s. r. o., 21 950 Kč, Seliga Branislav 1 000 Kč, Jiří Zouhar 1 000 Kč, Ondruška Jan 1 000 Kč, Foglová Michaela 500 Kč, Šmilauer Václav 500 Kč, Barbora Ševčíková 500 Kč, Urban Otmar 300 Kč, Pavel Jetenský 200 Kč.

Kniha vznikla za podpory firmy **MEDIATE** 