

Pár postřehů z meditačního víkendu ve Vrážném u Jevíčka.

Během prvního srpnového víkendu jsme měli možnost zúčastnit se retreatu v novém Meditačním centru ve Vrážném. Byla to první akce, na které se domluvila Zenová škola Kwan Um a Bodhi Olomouc. Hostem celého víkendu byla ctihodná bhikkhuní Visuddhi.



První, co příjemně překvapilo, byla perfektní organizace. Hned po příjezdu jsme dostali program, kde jasně stálo, co se bude následující hodiny a dny dít. Po večeri měla ctihodná Visuddhi Dhamma přednes a přijali jsme pět etických předsevzetí, to znamenalo, že budeme dodržovat pravidla jako v klášteře. Dostali jsme také texty s pújou (*obřad uctívání*), a suttou (*sbírka rozprav*) o Milující laskavosti – Karaniya Metta Sutta. Tu jsme si společně zarecitovali. Recitace měla sílu, protože v Zenové skupině se hodně zpívá a všichni mají

krásné a znělé hlasy. Ctihodná nám druhý den při Dhamma přednesu vyprávěla historii vzniku této suty.

V sobotu při ranní púje jsme recitovali v páli a zpívali jsme také ranní zpěvy súter v korejštině a češtině. Zazpívali jsme si Sútru Srdce. Některé sútry se zpívají za doprovodu zvonu a jsou velmi pomalé a některé jsou velmi rychlé a doprovází je Monak (*dřevěný instrument*). Po společné ranní púje jsme pokračovali čankamanou (*meditace v chůzi*). Statek nedávno zakoupený se nachází v nádherné přírodě uprostřed lesů, a proto místa k chůzi bylo dost.



Po snídani a pracovním bloku nám ctihodná Visuddhi vysvětlila, co je to vlastně meditace a dala nám všem srozumitelné instrukce, jak meditovat a co při meditaci sledovat. Přirovnala naši mysl k divokému býkovi, a jak ji krotit. Všimla si také správné pozice těla.

Po večerních sútrách měla ctihodná Dhamma přednes na téma etika a moudrost, mluvila o rozdílu mezi nenávistí a zlobou a o tom, jak je důležité pro nás dosáhnout prospěšné mysli a co to vlastně je. Na závěr jsme si zarecitovali Karaniya Metta Suttu. Kdo chtěl, mohl pokračovat v meditaci.



Nedělní ráno nás sice zastihlo bez tekoucí vody, ale všechno se velmi rychle vyřešilo, k umytí jsme nabrali vodu z potoka, na čaj ji koupili a za pár hodin voda tekla. To byla jen zkouška, jestli je naše mysl opravdu klidná :-)).

Chtěli jsme si také vyzkoušet způsob meditace v chůzi, tak jak ji praktikuje škola Kwan Um a vydali jsme se proto „husím pochodem“ vesnicí na louku, kde by chtěla škola Kwan Um postavit Stupu (*buddhistická sakrální stavba sloužící pro*

uchovávání buddhistických relikvií). Zde ctihodná tomuto místu požehnala. Pokračovali jsme k rybníku, kde jsme meditovali a to byla jakási tečka za celou akcí. Při společném obědě jsme se učili, jak se mniškám nabízí dána a Tomáš nám vysvětlil pravidla stolování korejského Zenu. Ještě dlouho po obědě jsme sdíleli a bavili se o tom, jak jsme celý víkend prožívali a co nám přinesl.

Co říci na závěr? Kdybych to chtěla shrnout, nabízí se otázka, co je to vlastně praxe? Je to meditace, studium sutt, kultivace páramí (*dokonalostí*) či recitace? Skládá se to jako mozaika, jaký vznikne obraz? Na to si každý musí odpovědět sám. Má me zde jedinečnou možnost využít přítomnosti ctihodné Visuddhi, která je tu pro nás, aby nás učila Dhammu, a tak naši praxi podpořila. Já sama jsem si uvědomila během víkendu spoustu věcí: jak pracuje moje mysl, jak je plná stereotypů, které stále používáme v životě, jak s tím zacházet, a jak být blíž pravdě.

Světlana Fišerová

