

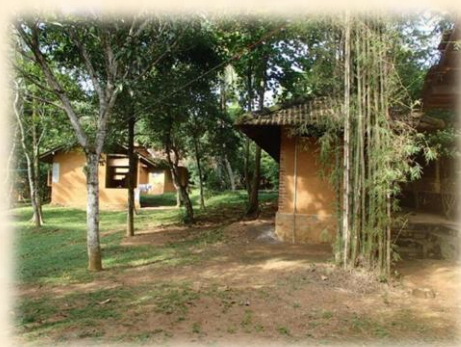
Pobyt v meditačním centru Sumathipala Na Himi Senasun Arana



Do meditačního centra jsem přijela, abych lépe poznala vlastní mysl a Buddhovo učení. Někdo by se mohl podívat, proč jede člověk na druhý konec Země, aby poznal vlastní mysl. Pravdou je, že to jistě není nezbytné, protože svou mysl má člověk pořád s sebou. Také je pravdou, že místo, jako je meditační centrum Sumathipala Na Himi, pro to poskytuje vhodné a potřebné podmínky.

Když se člověk účastní meditačního kurzu, můžou v něm vyvstat otázky: Naučil jsem se meditovat, ale samotná meditace asi není celý buddhismus. Jak vypadá buddhismus v buddhistické zemi a jak mám praktikovat v běžném životě? Kde jinde než v buddhistické zemi v meditačním centru má možnost nalézt odpověď na tyto otázky?

Je zde klidné prostředí, které člověka jemně a nenásilně vede k praxi Dhammy. Ať se jedná o večerní přednášky „Dhamma classes“ ctihodného Pemasiriho, přítomnost a vedení uznávaného učitele meditace, praktikujících mnichů, mnišek i laiků. To vše podporuje člověka v meditační praxi. Člověk si zde svojí meditaci (pod vedením učitele) řídí sám a záleží na každém, jak intenzivně se bude meditaci věnovat a kterých aktivit se bude účastnit.



Den v centru začíná snídaní v 6:15, po snídani v 8 hodin jsou rozhovory o meditaci se ctihodným Pemasirim, popřípadě se ct. Visuddhi a ct. Vinítem. Do oběda (11:15) je možnost se věnovat meditaci. Po obědě je vhodné si odpočinout, hlavně kvůli velkému teplu, a po odpočinku zase začít meditovat. Přednáška o Dhammě (Dhamma class) začíná v 16:30 a po ní (v 18 hod) následuje *Puja* [pudža], společná recitace spojená s obětováním květů. Je možné se účastnit klasické *Puji* nebo *Bodhi puji*, která probíhá u Bodhi stromu ve

stejný čas. Večer jsou pro meditaci vhodné podmínky, protože už je chladnější počasí.

Jak je zmíněno výše, každý se může sám rozhodnout, jestli se zúčastní všech uvedených aktivit nebo se místo některé z nich bude věnovat meditaci, odpočinku nebo třeba návštěvě vesnice.

Zázemí pro meditaci tvoří meditační hala, která je rozdělená na polovinu na ženskou a mužskou část a vepředu na část pro mnichy. Meditační hala je určena pouze pro meditaci, přednáška o Dhammě i *Puja* probíhají na jiných místech. Součástí místnosti, kde probíhá *Puja* je i rozsáhlá knihovna s buddhistickou literaturou, která obsahuje i některé tituly v češtině. K meditaci může člověk využít i svou „*kuti*“, chatičku,





ve které po dobu pobytu v centru bydlí. Celý areál centra je zasazen do parku, který tvoří vysoké stromy, keře, palmy a jezírka. V centru žije mnoho divokých zvířat, třeba užiteční varani, spousta veverek, hadi a opice.

Kromě samotné meditace má člověk možnost zde praktikovat i „sílu“ tj. etické jednání, které je nezbytné pro praxi Dhammy a spolu s meditací tvoří neoddělitelný celek. Především se jedná o praktikování „dány“ tj. štědrosti. Učí se dávat ať jídlo či jiné

nezbytnosti mnichům a mniškám, drobné dárky lidem, kteří se o něj starají, nebo dětem, které žijí ve velmi nuzných podmínkách místního dětského domova.

Další příležitostí, jak praktikovat „sílu“, je starání se o místo, kde praktikujeme. Ať se jedná o každodenní zametání spadaneho listí nebo možnou přípravu květin pro večerní recitaci. V meditačním centru je pro mě překvapivě hodně lidí, kteří zde dobrovolnický pracují a starají se o toto místo a jeho chod.



Inspirativní je také účast na buddhistickém svátku *Poya*, při kterém jsou obyčejní vesničané i bohatší lidé do meditačního centra praktikovat meditaci, poslechnout si řeč o Dhammě od ctihodného Pemasiriho a poklonit se mnichům.



Pobyt zde pro mě představuje neocenitelný kontakt s živým Buddhovým učením v zemi, ve které je to přirozené.

Můj dík patří ctihodné Visuddhi, které náš pobyt zde zorganizovala, věnovala se nám (společně se ctihodným Vinítem) a radila nám, jak se ve které situaci zachovat.

Napsala Hanka