

Meditační víkend mettā



„Praxí Mettā se stáváme lepšími lidmi“, tak by mohlo znít motto k Mettā meditaci, která se konala v Lotusu během víkendu 27. -28.10. Již po třetí jsme se sešli, abychom strávili čas meditací, usebráním a otvíráním našich srdcí.

Tato akce se konala pod záštitou české mnišky ctihodné bhikkhunī Visuddhi, která již několik let působí v České republice a založila skupinu Karunā Sevena.

Na začátku jsme pozdravili Buddhu a rozhodli se tento den strávit prospěšným chováním, to znamená, že jsme také přijali pět etických předsevzetí.

Ctihodná ve svém Dhamma přednesu zdůrazňovala, jak je praxe Mettā pro nás v životě důležitá, co vše nám přináší a jak ohromně léčí tělo i ducha. Když se nás ptala, co si představíme pod pojmem Mettā, padaly odpovědi jako: láska, dobrotivost, soucit. Je důležité přát dobro lidem i zvířatům, nehledě na to, jestli jsou zlí nebo hodní. Je to láska, která neposuzuje a se kterou se všichni rodíme. Praxe Mettā nám pomůže dospět i k nibbāně tím, že naši mysl postupně zbavuje všech nečistot.



Co vše nám Mettā přináší v denním životě? Můžeme dobře spát, netrápí nás noční můry, lidé i zvířata nás mají rádi, vyhýbají se nám zlé věci a zlepšuje se nám karma.

Během víkendu se mohli účastníci setkat se ctihodnou a pohovořit o problémech týkajících se meditační praxe anebo osobního života. Dotazy se také týkaly toho, jak uchopit Mettā jako meditační objekt. Na to nelze odpovědět, většinou to vnímáme jako pocit v těle a je to individuální, naplno to poznáme v praktickém životě.

O kurz byl hlavně zájem mezi mladými lidmi a to je potěšující a milé.

Světlana Fišerová

