

Mettā | Rozvíjení milující laskavosti

Naučme se praktikovat druh meditace, který je velmi prospěšný pro rozvoj správného postoje v nejrůznějších společenských situacích. Říká se mu rozvíjení milující laskavosti nebo také dobrotivosti (*mettā bhāvanā*). Buddha často hovořil o důležitosti rozvíjení čtyř vznešených stavů mysli:

*Milující laskavost (mettā)
soucít (karuṇā)
blahovůle (muditā)
vyrovnanost (upekkhā)*

Nejčastěji se praktikuje meditace milující laskavosti.

Tato praxe je také známá jako *appamaññā*, což znamená neomezená, protože použití milující laskavosti musí být nekonečné nebo bezmezné. *Mettā* znamená čistou lásku, bezpodmínečnou a nerozlišující. Ten, kdo znovu a znovu rozšiřuje bezmeznou lásku na všechny bytosti kdekoli na světě, vytvoří a naplní mysl čistými mentálními energiemi, které nenápadně mění její postoj. Pokud jsou při vysílání milující laskavosti druhým přítomny nějaké negativní pocity - například sobecká připoutanost, - není to čisté *mettā*. Takovou lásku nemůžeme omezit jen na některé lidi nebo ji posílat jen své vlastní rodině či přátelům. Patří všem cítícím bytostem.

V lidské společnosti existuje mnoho druhů lásky - láska matky k dítěti, láska manžela k manželce, láska mezi sourozenci, láska mezi přáteli, ale žádná z nich není *mettā*. Proč? Protože lidská láska je založena na připoutanosti. Lásku dáváme v očekávání, že dostaneme něco zpět, přinejmenším opěťovanou náklonnost. Milující laskavost je třeba dávat dobrovolně, je to jednosměrná jízdenka. Ale i tak je tu poloviční návratnost v tom, že když dáváme lásku všem bytostem bez výjimky, zažíváme v sobě mnohem více míru, štěstí a harmonie. Tu zase zpětně investujeme tím, že se o ni dělíme a její výsledek věnujeme pro blaho druhých.

Kdykoli máte problémy s druhými lidmi, potíže s těmi, s nimiž pracujete nebo žijete, měli by jste dané osobě pro své i jejich dobro poslat milující laskavost dané osobě. *Mettā* je jako telepatie, můžete ji sdělit mentálně a její účinek pocítí druhá osoba tak, že se její postoj změní. O její síle sám Buddha řekl:

*Opravdu, nenávisť nikdy nepřestává
nenávisť na tomto světě;
pouze láska ji ukončuje.
To je prastarý zákon.
(Dhammapada, 5. kapitola)*

Meditace milující laskavosti je nejmocnějším lékem proti hněvu a lze ji praktikovat vždy a v každé situaci, protože vám pomůže žít šťastně a harmonicky. Předpokládejme, že se ke mně někdo před pětadvaceti lety zachoval špatně nebo mě slovně zneužil a já se dodnes nemohu zbavit vzpomínky na to, co mi bylo řečeno nebo provedeno. I po tak dlouhé době se kvůli tomu cítím naštvaný. Jakkoliv ho v duchu trestám, ve skutečnosti trpím já, ne ten druhý. Kdybych mu tehdy před pětadvaceti lety věnoval láskyplnou laskavost, netrpěl bych nyní stále negativními pocity.

Ti, kdo praktikují meditaci vhledu, chápou, že pokud člověk vytváří negativní pocity, produkuje negativní energie, které způsobují utrpení a špatně ovlivňují i ostatní. Když však touto meditací naplníte svou mysl a tělo touto meditací naplníte klidem a štěstím, vytvoříte a vyzařujete čisté energie, které budou prospěšné pro všechny.

Cílem meditace vhledu je očistit mysl. Na konci každého sezení je toho do jisté míry dosaženo, takže meditující zažívá určitý stupeň štěstí a klidu a má sklon se o tyto pocity podělit s ostatními. Ideálním způsobem, jak toho dosáhnout, je posílání milující laskavosti. Dokud jsou přítomny negativní myšlenky nebo pocity, jako je připoutanost, žárlivost nebo sobectví, nemůžete druhým dávat čistou *mettā*. Proto musíte očistit své srdce tím, že nejprve nasměrujete milující laskavost k sobě. To vůbec není sobecké. Teprve poté, co jste očistili sami sebe, jste způsobilí posílat ji druhým.

Naši praxi začínáme vizualizací sama sebe, jak se nacházíme v této místnosti a propojují se s přáním být šťastní, které je nám všem společné. Zapomeňme na negativitu, kterou mnozí z nás vůči sobě cítí, zapomeňme na pochybnosti. Prostě jen s důvěrou otevřete své srdce praxi a nechte ji, aby vás naplnila touto pozitivní energií. Pokud vám pomáhá verbalizovat pro sebe přání dobra, pak to, co říkáte, myslete opravdu vážně:

*Kéž se zbavím hněvu a zlé vůle.
Kéž jsem osvobozený od strachu a úzkosti.
Kéž jsem osvobozený od utrpení a bolesti.
Kéž jsem osvobozený od nevědomosti a touhy.
Kéž jsem šťastný a klidný.
Kéž jsem v harmonii se sebou samým.
Kéž jsem osvobozen od pout
jako je chtivost, hněv a klam.
Kéž skutečným mír nibbāny.*

Když se dostanete do kontaktu s touto dobrou vůlí vůči sobě samým, sdělíte přirozený podnět všech bytostí. Dalším krokem je tedy prolomit bariéru, kterou stavíme mezi sebe a druhé tím, že jim otevřeme své srdce a budeme jim stejně přát to, co jsme si sami přáli:

*Kéž se všechny bytosti zbaví hněvu a zlé vůle.
Kéž jsou všechny bytosti osvobozeny od strachu a úzkosti.
Kéž jsou všechny bytosti osvobozeny od utrpení a bolesti.
Kéž se všechny bytosti osvobodí od nevědomosti a touhy.
Kéž jsou všechny bytosti šťastné a klidné.
Kéž všechny bytosti žijí v harmonii.
Kéž jsou všechny bytosti osvobozeny od pout
jako je chamtivost, hněv a klam.
Kéž všechny bytosti uskuteční mír nibbāny.*

Dále se musíme podělit o svůj klid a štěstí s těmi, kteří jsou nám blízcí, jako jsou rodiče, učitelé, příbuzní a přátelé. Pokud znáte někoho, kdo je nemocný nebo má potíže, nyní je příležitost věnovat mu svou *mettā*. Pomůžete tím zmírnit jejich utrpení a bolest. Nakonec věnujte dobro své praxe blahu a duchovnímu pokroku všech bytostí:

*Kéž jsou šťastní!
Kéž jsou šťastní!*

Kéž jsou šťastní!

Meditaci milující laskavosti a meditaci vzhledu lze praktikovat také tak, aby se vzájemně posilovaly. Když například nejste spokojeni s lidmi nebo situací, snažte se nejprve uvědomit si své pocity a pokud jsou silné, začněte tím, že věnujete milující laskavost sami sobě. Jakmile se uklidníte, popřejte druhé osobě vše dobré. Pokud budete ve svém životě využívat obě praktiky, velmi vám to pomůže, abyste mohli žít v harmonii s druhými a v míru sami se sebou.

Během našeho společného pobytu jsem dlouze hovořil o mnoha věcech, abyste porozuměli Buddhovu učení a rozvíjeli své vědomí a moudrost. Možná jste to všechno plně nepochopili, možná nejste připraveni všechno přijmout, ale na tom nezáleží. Pokud jste pochopili jen jednu nebo dvě věci a shledali je přínosnými, pak je určitě dobře využijte a zbytek prozatím ponechte. Některé věci se vám mohou hodit později a některé vůbec. Je to velmi podobné, jako když jdete do nákupního centra nebo supermarketu. I když je tam vystaveno velké množství věcí, nekoupíte si všechno, co vidíte, ale jen to, co v daný den potřebujete. Zbytek si necháte na jindy; některé věci totiž možná nebudete potřebovat nikdy.

Nejdůležitější věcí, kterou musí každý z vás udělat, je udržovat si praxi. Seriózní meditující bude cvičit dvakrát denně. Nejprospěšnější bude jedna hodina ráno a jedna hodina večer. Protože většina z vás žije laickým životem, možná nebudete mít čas praktikovat tak dlouho. V takovém případě doporučuji půlhodinovou praxi ráno a večer. Pokud je to stále příliš náročné, pak sedávejte alespoň patnáct minut ráno a večer. Pokud to budete dělat každý den, pomůže vám to udržet si praxi; nezapomínejte však aplikovat vhledy z meditace i na svůj každodenní život. Pomůže vám také, když si jednou týdně najdete čas a budete sedět alespoň hodinu sami nebo s jiným meditujícím.

Během kurzu jsem tuto techniku chválil jako dobrý a účinný způsob, jak dosáhnout úplného osvobození a doporučil jsem vám, abyste ji praktikovali pro svůj vlastní prospěch a štěstí. Tím, že jsem to řekl, jsem nechtěl naznačit, že ostatní techniky nejsou účinné. Je to stejné, jako kdybych chválil svou matku a stále dokola opakoval, jak je dobrá, laskavá a soucitná. Tímto tvrzením nenaznačuji, že vaše matka není dobrá, že ji nemám rád nebo že si myslím, že moje matka je lepší než ta vaše. Jde prostě o to, že podle mých zkušeností je moje matka dobrá, zatímco ve vašich očích je dobrá vaše matka. Obě jsou samozřejmě dobré, stejně jako matky jiných lidí. Je mnoho lidí, kteří učí podle svého vlastního chápání a mají různé přístupy a techniky. Je nesmyslné tvrdit, že jen jedna metoda je dobrá a ostatní ne. Skutečnou otázkou je, zda je určitá praxe vhodná pro individuální temperament a potřeby člověka. Některým lidem může prospívat tato technika, zatímco druhým jiná. Buddha nikdy netvrdil, že jeho učení je dobré a prospěšné pro všechny, ale řekl, že mnohým přinese užitek. O žádné technice nebo učení nelze říci, že je univerzálně použitelné.

Rád bych vás všechny povzbudil, abyste pokračovali v praxi, dokud se cesta vzhledu nestane vašim životním stylem a cestou v životě. Pak můžete žít šťastně a zůstat v harmonii se sebou samými i s ostatními. Na začátku tohoto kurzu jsem řekl, že Buddha je považován za velkého lékaře, který předepsal ušlechtilou osmidílnou stezku a praxi meditace vzhledu jako účinný způsob léčení všeobecné nemoci utrpení. Je zajímavé, že anglické slovo „meditation“ je odvozeno z latinského slova „mederi“, což znamená „léčit“. Pokud se tedy chcete zbavit nemoci utrpení, je meditace tím správným slovem pro to, co musíte udělat a je účinným lékem.

Na závěr bych rád řekl, že pokud chcete porozumět Buddhovi, snažte se porozumět sami sobě praktikováním ušlechtilé osmidílné stezky, kterou učil. Tato cesta je cestou k vašemu vlastnímu štěstí a blahu, je to cesta k vašemu osvobození z pout chtivosti, nenávisti a klamu a od utrpení. Je to cesta vedoucí k osvícení a *nibbānē*.

Kéž všichni zažijete dokonalý vnitřní mír!

Kéž jsou všechny bytosti šťastné!

Kéž se vám všem daří dobře a jste šťastní!

Dr. Rewata Dhamma Sayado: z knihy *Emptying the Rose-Apple Seat*