

## U NÁS DOMA NA OLOMOUCKU

### Setkání s mniškami v Prostějově

**Prostějov** – „Radujte se z maličností, jen tak budete skutečně šťastní“, fráze, kterou slyším běžně, ale až dnes věřím jejímu obsahu. Ovšem všechno pěkně od začátku...

Překračuji práh domu v Prostějově, kde se dnes koná setkání s buddhistickými mniškami. V úzké chodbičce všichni šeptají a tak se přizpůsobím. Vyzujeme se a vstupujeme do meditační místnosti. Kromě podložek a velké sochy Buddhy jsou tu knihovny, kde, jak se dozvídáme od jedné z mnišek, jsou na levé straně knihy zdarma k dispozici. Po usazení do tureckého sedu se rozhlížím okolo sebe. Je nás tu sedm a všichni evidentně vědí, co dělat, až na mě. Přicházejí mnišky a po pozdravu se usazují i ony. Celkem tři ženy vyzařující zvláštní auru a klid. Společně odříkáme recitaci a přichází čas na meditaci.

„Vnímejte svůj dech, soustřeďte se jen na něj, a to je vlastně všechno,“ s úsměvem radí jedna z mnišek. Meditovat budeme patnáct minut. Celou čtvrt hodinu? Čas rovný obhajobě u maturity, nekonečná doba při čekání na vlak, přestávka mezi přednáškami. Zavírám oči a vnímám svůj dech. Myšlenky mi cestují jinam, ale hned se je snažím nasměrovat do oblasti nosu. Propadám se stále hlouběji a místy mám pocit, že spím. Bolí mě záda, protože od stálého hrbení u počítače nejsem zvyklá sedět rovně. Zpátky k nádechu a výdechu. Najednou slyším budík a v domnění, že zvoní každých pět minut, mám dál oči zavřené. V místnosti je slyšet šum, otevřu oči a střetnu se s jiným pohledem. Patnáct minut uteklo neuvěřitelně rychle.

### Na změnu není nikdy pozdě

Nyní si slovo bere prostřední mniška a v angličtině vysvětluje principy theravádového buddhismu. Se zvláštním nasazením, plna energie, prokládá základní vědění zajímavými příběhy, jež dokreslují realitu. V každém zdůraznění nedostatků našeho životního stylu najdu kus svého života, přesto z toho nejsem nijak deprimovaná, protože styl, jakým je vše řečeno, mě nabíjí a vlastně dává naději, že všechno může být jinak. Probírána jsou témata jako vegetariánství, dosažení štěstí, správná meditace, ale čím déle sedím v meditační místnosti, tím více jsem si jistá, že to se prostě na papír napsat nedá.

### Meditace pro každého

Vymezený čas na dotazy je plně vyčerpán a my se pomalu zvedáme. Venku se dozvídám, že všichni zúčastnění patří do jedné skupiny. Říkají si Bodhi, jsou z Olomouce a kromě jiného společně meditují každý týden, přičemž přidat se může kdokoliv. Pokaždé mi prý mnišky ze Srí Lanky a Tchaj-wanu nezajistí, ale pocit uvolnění mi časem možná nebude tak cizí. Vřele doporučuji podobná setkání všem, obzvláště těm, co mají jako já tři práce, spí šest hodin denně a mají pocit, že je to tak správně.

(haš)

*Autorka je studentkou Univerzity Palackého v Olomouci.*