

Buddhova cesta k ryzímu človeku

Mirko Frýba

(Přednáška na Palackého universitě v Olomouci, dne 4. června 1991)

Co má buddhismus společného s psychoterapií, jógou a dalšími u nás známými technikami emancipace a vylepšování člověka? Východiskem mého pojednání bude právě tato otázka. Buddhovo učení je cestou emancipace, metodou tříbení charakteru, vědění, jak zlepšovat životní standard a jak žít šťastně. Buddha šel sám příkladem a ukázal, jak každý může hledat a uskutečňovat svou vlastní cestu a přitom žít v souladu s druhými. Buddha nebyl žádný věrozvěst, politik, prorok, filosof či teoretik. Přesně řečeno: Buddha neučil žádný buddhismus, Buddha učil, jak se z vlastního přesvědčení a vlastním úsilím stát svobodným, ryzím člověkem.

Nevyhnou se alespoň zmínce o tom, v čem se praxe Buddhova stoupence liší od víry náboženského či politického vášnivce. Rozhodující je, že se nejedná ani o ideologii jakéhosi filosofického "ismu", ani o přijímání milosti náboženské spásy, ani o trénink magických schopností, ani o profesionální zpracování myslí druhých převýchovou či léčením - přestože, jak známo, některé školy "buddhismu" se specializují i na tyto oblasti. Chci se tu však vyhnout porovnávání různých lokálních a národních buddhismů, jejich filosofii, církevních struktur a rituálů.

Mým záměrem je především vysvětlit nejdůležitější zásady Buddhova učení tak, abychom závěrem dnešního setkání byli schopni krátce si vyzkoušet alespoň jednu konkrétní meditační techniku a mohli porozumět jejímu působení *zde-a-nyní*, jakož i možností jejího užití v každodenním životě. (Tato instrukce bude otištěna v příštím čísle našeho časopisu - pozn. redakce.)

Historický Buddha Gotama nazýval své učení "Dhamma". Od Buddhovy doby až dodnes je Dhamma nepřetržitě předávána v přímém osobním vztahu učiteli zvanými "starci" (*therové*) jejich mnišským a laickým žákům. Toto původní Buddhovo učení bylo z Indie přeneseno ve třetím století před naším letopočtem na Srí Lanku, tam zapsáno v jazyce páli v prvním století před naším letopočtem a v nezměněné formě tradováno až dodnes. Pálijská tradice Dhammy je společným základem i pro všechny později vzniklé tradice: pro sanskrtskou mahájánu a hínájánu, čínský čhan, japonský zen a šinšu, tibetskou vadžrajánu atd. Všechny školy buddhismu uznávají dělení původního Buddhova učení do tří souborů (*ti-*

-pitaka) textů: *Vinaja-Pitaka*, Soubor pravidel jednání, *Sutta-Pitaka*, Soubor poučení a *Abhidhamma-Pitaka*, Soubor matic učení. Dle novějšího japonského výzkumu (*Encyclopaedia of Buddhism*, 1961 a později) vykazují jednotlivé školy nejmenší odchylky ve vztahu k souboru textů abhidhammy, jež jsou všeobecně považovány za nejvyšší typ Buddhova učení.

Ačkoliv vědecký výzkum Buddhova učení je prováděn již po celé jedno století, abhidhamma je dosud známa jen několika málo specialistům a teprve nedávno byl jako skriptum Kostnické university publikován první obsahově analytický přehled textů abhidhammy sepsaný v západním jazyce (Frýba: *Abhidhamma im Überblick*, 1990). Abhidhamma je velmi kompaktní systematická formulace základů Buddhova učení, jež umožňuje vyvíjet jeho jednotlivé kulturně specifické aplikace. Při následujícím vysvětlování praktických postupů vycházím z abhidhammických paradigmat.

Původní Buddhovo učení je praktickým postupem tříbení a osvobozování mysli, jež vede ke šťastnému způsobu života. Prostředkem k tomu je poznání a překonání příčin utrpení - nikoliv tedy jejich zastírání či potlačování. Jde přitom o získání dovedností, jak zvládat skutečnost, jak užívat vlastní kompetence, jak zacházet s problémy, a v žádném případě nejde o nějaký sebeklam víry, ideologického přesvědčení či autosugesce popírající životně centrální skutečnost všudypřítomného utrpení. Nejde o vidiny nadpřirozených oblastí ráje či nebe, ani o útěchu z filosofování, ani o naději plánovaného blahobytu v utopické budoucnosti, ani o útěk do magických či mystických sfér; v praxi Dhammy je útočištěm jasně viděná skutečnost.

Dhamma je učení, jak pomoci sami sobě, jak metodicky a z vlastní síly postupovat k dosažení cíle zvaného Nibbána, jímž je emancipace ode všech forem utrpení a útlaku, svoboda, štěstí a nezávislost. V tom je hlavní rozdíl od náboženství, jež slibuje vykoupení bohem, jeho prorokem, teologem, kazatelem či jiným prostředníkem. Zde je i rozdíl od těch forem jógy, v nichž jde o "vazbu" (sanskrt: *jóga*) na jakousi "světoduši" (*átman, paramátman*), anebo o "znovuvazbu" (*re-ligio*) na numinózní podstatu ducha či boha. Na rozdíl od psychoterapie Buddhovo učení je cestou svépomoci. V psychoterapii jsou taktéž řešeny problémy, vylepšovány předpoklady pro šťastný život, odstraňováno utrpení - psychoterapie je však léčba odborníkem, do jehož rukou se svěřujeme a jehož vedení poslušně sledujeme, aniž bychom sami věděli, proč a jak je dosahováno cíle. Buddhovo učení tedy nelze považovat ani za náboženství, ani za jakousi starověkou formu psychoterapie. To však neznamená, že by tradičně buddhistické kultury neznaly žádné vlastní formy psychoterapie (viz Beatrice Vogt Frýbová: *Können und Vertrauen*, Rüegger, Zürich 1991).

Hlavním tématem tohoto pojednání jsou zásady praktických postupů na cestě ukázané Buddhou. Jsou to zásady sebepoznávání, vylepšování vlastních kompetencí, odstraňování příčin utrpení a emancipace, jež lze následovně vyčíst:

1. Volba odloučenosti (*viveka*), uvolnění, volnost spočívající v samostatnosti.
2. Zakotvení ve skutečně prožívaném (*jathá bhúta*).
3. Radostně soustředěné spočinutí (*samádhi*).

4. Nezaujaté všímání (*sati*) a zaznamenávání (*sallakkhaná*) všeho, co se jasně jeví soustředěné mysli. Všímavá bdělost (*sati*), jejímuž neselektivnímu vnímání nic neujde, zaručuje jednak realistický vztah ke stále se měnící vnější skutečnosti, jednak vnitřní rovnováhu psychických sil. Rozvíjení všímavosti je specifikum buddhistické meditace.

5. Rozhodování z vlastní vůle (*vájáma*) o tom, co chci kultivovat, co chci nechat vzniknout a co chci nechat vyvíjet, jakož i o tom, co chci nechat ustát, vývoj čeho nechci podporovat, vznikání čeho chci zabraňovat. Takovéto meditační rozvíjení vůle úzce souvisí s výcvikem etického jednání (*síla - sikkhá*) zaručujícího nevznikání pocitů viny, výčitek svědomí atd., a tím zvyšujícího schopnost žít šťastně. Rozvoj vůle znamená zvyšování rozhodnosti a pevnosti záměru, především ale rozšiřování oblastí svobodné volby.

6. Kultivace (*bháváná*) kognitivních podkladů všímavosti (*satipatthána*) a analytického vhledu (*vipassaná*). Metodická meditace satipatthána-vipassaná hraje klíčovou roli v Buddhově učení a je nejdůležitějším prostředkem pro vystoupení z kruhu opakovaného utrpení zvaného *samsára*. Pomocí satipatthány je mnohost rozličných jevů pořádána tak, aby byl možný vhled do vnějších souvislostí i vnitřních struktur jevů. Vhled (*vipassaná*) je pak prostředkem k osvobození se od identifikačního lpění na *samsáre*, k otevření se pro svobodu Nibbány neboli pro to "nejjemnější štěstí prožívané zde-a-nyní" (*anuttara-dītha-dhamma-sukha-vihára*).

7. Reflexivní vědění (*abhiññána*) a reflektující přehled (*paččavekkhaná*) o tom, co se v meditaci stalo, co bylo zamýšleno, co se vyvíjelo a k čemu došlo. Toto jsou dva typy konkrétního užití meditačně získávané moudrosti (*paññá*). Například reflexivní vědění, jež je bezprostředně spojeno s prožíváním jevů, váže jevy do kontextu Dhammy způsobem, který umožňuje emancipaci. Dle Buddha nestačí být osvobozen od příčin utrpení, emancipovaný člověk musí o své svobodě též vědět, aby na základě tohoto vědění moudře jednal.

Tento výčet samozřejmě nekryje všechny oblasti Buddhovy emancipační cesty, umožní nám ale technický výklad meditačních postupů na základě toho, co je běžně známé osobám zajímajícím se o jógu, psychoterapii a psychologii - tedy toho, co je zde možné předpokládat jako dané. Věnujme se alespoň prvním třem bodům poněkud podrobněji (zbývající čtyřem bodům jsou věnovány celé dvě kapitoly mé knížky *Abhidhamma - Základy meditační psychoterapie a psychohygieny* vydané nakladatelstvím Stratos v Praze 1991).

Uvolnění je většinou chápáno ve vztahu k tělu jako snížení svalového napětí. To je jistě důležitá stránka uvolnění, které je věnována pozornost jak v józe, tak v moderních psychoterapeutických technikách. Neměli bychom však zapomínat, že nepřírozené, chronicky zvýšené svalové napětí je jedním aspektem napětí souvisejícího s osobními pokusy vypořádat se s nepříjemnými skutečnostmi a s nezpracovanými zbytky těchto pokusů o vypořádání se. K nepříjemným skutečnostem patří též stres působený představami, verbálními a ideologickými manipulacemi, předjímaným nebezpečím, obavami atd. Pro člověka "zapjatého" v síti jevů působících napětí je bezprostředně nutným prvním krokem k uvolnění úplné fyzické "vypnutí" z této sítě: tedy vzdání se či prostorové odloučení od těchto neblaze působících jevů. Tím je ulehčeno též vnitřní odloučení a dočasné "vypnutí" ze sítě mentální proliferace (*papaňča*). Pak teprve může následovat pokus o snížení chronicky zvýšeného svalového napětí, který ale musí být spojen s odstraňováním příčin napětí, má-li celý postup vést k trvalejším výsledkům.

Volba odloučenosti (*viveka*), uvolnění a vypnutí ze sítě problémů, jinými slovy získání odstupů, nadhled a přehled, nezávislost, volnost a samostatnost - to je první krok k vnitřní svobodě. Tento první krok je proveden zcela konkrétně tím, že se dle své vlastní volby stáhneme na místo vhodné pro meditaci, v níž pak provádíme další kroky Dhammy, emancipační cesty Buddhovy.

Skutečné kroky Dhammy (*dhamma-patipattí*) může udělat každý, kdo se k tomu rozhodne a ví, jak na to. Samozřejmě vykročí poněkud jinak ten, kdo se může orientovat podle vzoru zkušeného následovníka Buddhova ve své blízkosti než ten, kdo se musí spolehnout jen na svoji schopnost překládat mluvené či psané slovo instrukce v čin. První krok k samostatnosti (*viveka*) může být usnadněn - ale též komplikován - věděním o různých postupech meditace, o volbě meditačních objektů vhodných pro různé účely, o strategiích zvládnání každodenního života a vylepšování mezilidských vztahů, o širším kontextu Vznešené osmidílné stezky (*Arija-atthangika-magga*), v němž jsou zahrnuty všechny rozhodující faktory důležité pro emancipační postupy. (Prakticky zaměřený přehled těchto aspektů je podán v již zmíněné knížce *Abhidhamma - Základy meditační psychoterapie a psychohygieny*.) K opravdovému uskutečnění Dhammy vede však jen ta jedna jediná cesta (*ekajána magga*), po které kráčí každý sám - nikdo nemůže vykročit za někoho druhého.

Nejdůležitější zásadou Buddhova učení je přímá vztaženost k prožívané skutečnosti (*jathá bhúta*) jako rozhodující kritérium pravdivosti. Jako ta "nejskutečnější skutečnost" platí jevy, jež jsou přímo tělesně prožívány, jež jsou předmětem na-tělo-zaměřené všímavosti (*kája-gatá sati*). Jedná se o zakotvení ve skutečnosti, kterou bezprostředně prožíváme svou tělesnou přítomností, která je skutečná, protože jí zakoušíme skutky svého jednání, chápání a pocíťování. Takovýto realismus vztahu k tomu, co se skutečně děje (doslovně: *jathá* = tato, *bhúta* = událost), je důležitým prostředkem emancipace. Jak Buddha opakovaně zdůraznil (např. v souboru poučení *Anguttara-Nikája*), zakotvení v tělesně prožívané skutečnosti je začátkem i závěrem buddhistické meditace - jak při meditačním postupu, tak při výběru předmětů meditace. Jako předmět meditace je

voleno něco, co je cvičenci blízké, přínosné, významuplné, přímo dosažitelné a skutečné. Slovní formule (*gátha*, *mantra*) a symbolické představy (*nimitta*) nalézají v rámci výcviku sice též jisté uplatnění (např. jako motivační pomůcky), ve vlastní meditaci (*bháváná*) se ale vždy vychází ze všímání procesů a jevů, jež skutečně existují (*sabhává dhammá*). Meditační předmět je nejen obsahem prožívání coby předmět vědomí (*árammana*), nýbrž je též pracovní základnou (*kammatthána*) či psychickým pracovištěm, na němž probíhá kultivace (*bháváná*) a tříbení mysli (*čitta-visuddhi*).

Výuka a trénink meditace (*samádhi-sikkhá*) v rámci Dhammy vyžaduje soulad s principy pěstování etického jednání (*síla-sikkhá*) na straně jedné a s kultivováním a uplatňováním moudrosti (*paññá-sikkhá*) na straně druhé.

Vlastní meditace je souhrou tří postupů či tří článků stezky (*magg'anga*): správného soustředění (*sammá-samádhi*), správné všímavosti (*sammá-sati*) a správné vůle (*sammá-vájána*). V této souhře postupů jsou kultivovány a vyvažovány jednotlivé řídicí schopnosti mysli, především schopnost soustředění (*samádhi-indrija*) a schopnost úsilí (*virija-indrija*). Ten samý faktor mysli (časika), ten samý jev - například samádhi - hraje tedy různé úlohy na různých úrovních koordinace prožívání: jako schopnost (*indrija*) je samádhi protipólem úsilí, jako článek stezky (*magg'anga*) je pomocníkem všímavosti a vůle, jako výcviková oblast Dhammy je partnerem etického jednání a moudrosti.

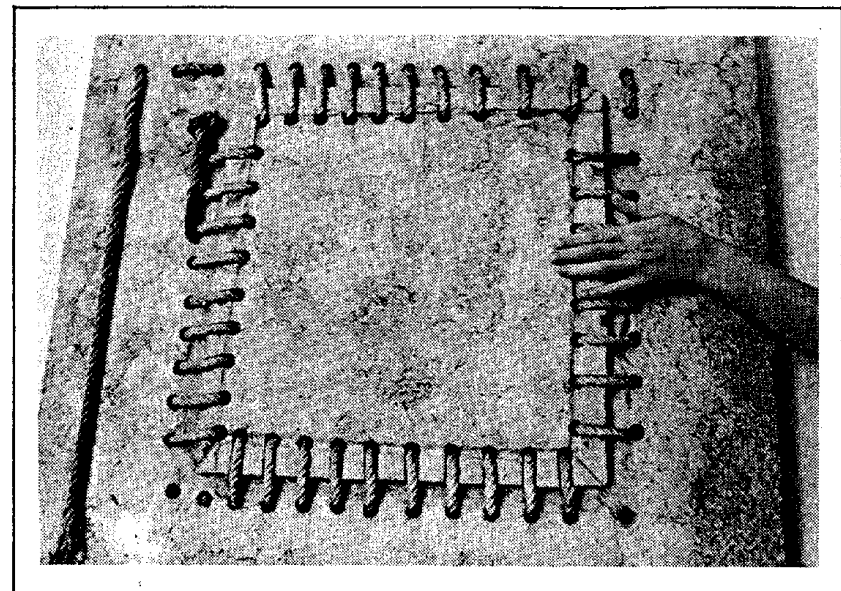
Funkce každého jevu je dána jeho kontextem. Tento princip abhidhammy, jenž je vlastně konkrétním zachycením relativity jevů, by mohl působit jako čirá teorie na toho, kdo by se snažil srovnat si právě řečené na pouze slovní úrovni pojmů. Pro toho, kdo definuje pojmy Buddhova učení jejich vztahem ke skutečně prožívaným jevům (*jathá-bhúta*), je tato relativita empiricky zjistitelnou velmi nedokonale. Doufejme, že praktický meditační experiment, k jehož instrukci toto naše pojednání míří, vrhne více světla na věc, než dokázal celý dosavadní slovní výklad.

Chceme-li Buddhovu praxi meditace vyzkoušet ve vlastním prožívání, je vhodné zpřítomnit si předem ještě rozdíl mezi tím, co se u nás běžně rozumí pod pojmem "koncentrace", a oním radostně soustředěným spočinutím všech jednotek mysli u jednoho meditačního předmětu, jež je označováno abhidhammickým pojmem "samádhi". Koncentrací je často rozuměno donucení sebe sama vydržet u něčeho, co jsem si poručil. Jako nedostatek koncentrace je pak kárána slabá vůle a příliš málo tvrdosti vůči sobě samému. Je jistě možné na jistou dobu zkoncentrovat jednotky mysli násilím, nadiktovat a vnutit jim jeden předmět - jinými slovy provozovat výcvik mysli ve stylu jakéhosi koncentráku. V naší civilizaci, jak na společenské, tak na duchovní úrovni tento totalitárně-autoritářský přístup není tak neobvyklý; jím uplatňované úsilí bývá dokonce chváleno svatými účely inkvizice, nacionálního socialismu či komunismu. Na rozdíl od u nás dosud běžných metod koncentrace je v Buddhově meditačním soustředění metodicky užíváno náklonnosti k příjemnému a dobrému, požitku, pohodlí, jakož i dalších přirozených tendencí mysli.

Jak již zmíněno, v rámci Buddhova učení je soustředění protikladem úsilí. Úsilí je záležitostí vůle, snahy a námahy, která se přičiňuje; k soustředění se však nemůžeme "přičinit", soustředění se nedá "udělat"; pro soustředění můžeme jen připravit podmínky (*paččaja*), a pak můžeme soustředění "nechat se stát". Samádhi je požitek, v němž si zcela pasívně užíváme.

K pravému soustředění - v tom smyslu, v jakém je učil Buddha - dochází, když je myslí dovoleno nerušeně po delší dobu spočívat u předmětu vědomí, který je příjemný a zajímavý. Nejpopulárnější technikou kultivace soustředění, která je metodicky nejlépe propracována v rámci původního Buddhova učení tradice starců (theraváda), je meditace lásky nazývaná *mettá-bháváná*. Tato metoda meditace byla Buddhou instruována jak začátečníkům, kteří nemohli najít klid, protože byli rozptylováni vztahovačnými obavami i skutečnými hrozbami, a měli problémy dosáhnout minimálního soustředění nutného pro praxi satipatthány-vipassany, tak pokročilým expertům pro prozkoumání nejvyšších sfér bytí zvaných *brahma-loka*. Avšak i tyto sféry jsou součástí samsáry a jejich dosažení nezaručuje trvalou svobodu od utrpení. *Mettá-bháváná* nevede k nejvyššímu cíli Buddhova učení, je z hlediska dokonalého odstraňování příčin utrpení a transcendence kruhu samsáry pomocnou metodou, která ulehčuje cestu a upravuje výchozí situaci pro emancipační postup satipatthány-vipassany.

(pokračování v příštím čísle)



Buddhova cesta k ryzímu člověku

Mirko Frýba (dokončení)

Praxe meditace lásky, mettá-bhávaná, zahrnuje všechny tři meditační postupy, o nichž již byla řeč: pravé soustředění (*sammá-samádhi*), pravou všímavost (*sammá-sati*) a správnou vůli (*sammá-vájáma*) ve vzájemné souhře a na různých úrovních užití. V těchto postupech jsou kultivovány jednotlivé řídicí schopnosti mysli, především schopnost soustředění (*samádhi-indrija*) a schopnost úsilí (*virija-indrija*). Schopnost všímavosti (*sati-indrija*), která je nacvičována jako ne-selektivní pozorování a zaznamenávání (*sallakkhaná*) všech dějů během sati-patthány-vipassany, hraje i zde ústřední roli tím, že vyvažuje protiklady soustředění a úsilí.

V praxi se postupuje zhruba řečeno asi takto: při přemíře soustředění cvičenec zaznamenává nejen klid a vyrovnanost, nýbrž i pohodlnost a lenost, či dokonce ospalost nebo malátnost, jež jsou charakteristické pro přebujelé, degenerované samádhi. Jako protiváhy si tedy všímá jevů spojených s úsilím, které podporují bdělost, pohodu a jasnost vyváženě soustředěné mysli, a snaží se tyto jevy posílit. Převládá-li v meditačním postupu naopak úsilí, zaznamenáváme nejen rozhodnost, bdělost a vytrvalost, nýbrž i neklid, vratkost nebo dokonce i nestálost, nepokoj, rozčilení a neschopnost sedět bez hnutí. To znamená, že úsilí přebujelo v netrpělivost a v negativní postoj vůči skutečnosti. A právě v takovém případě je s výhodou použita již nacvičená mettá jako jedna z možných odpočívání.

Kultivace pravé vůle (*sammá-vájáma*) má v rámci mettá-bhávaný formu opakovaného rozhodnutí (*adhimokkha*) pro altruistické činy, postoje a záměry, a hlavně pak intenzifikaci záměru (*čhanda*) v jeho specifické formě zaměření-napřání-činit (*katu-kamjatá-čhanda*). Podkladem pravé všímavosti (*sammá-sati*) je pak v rámci mettá-bhávaný příjemný pocit tělesný i mentální, který je vyvoláván vzpomínkou na skutečně prožitou událost pohody, štěstí a klidu. Tedy i při kultivaci mettá vycházíme jako v každé Buddhově učené metodě z toho, co se v mysli skutečně děje. To znamená, že se se zájmem zaměřujeme na to, co s mettá nějak souvisí, co zárodky mettá obsahuje. Tyto procesy a obsahy mysli pěstujeme, rozvíjíme a zdokonalujeme.

Mettá je láska otevřená pro všechny bytosti. Když je záření mettá zaměřeno na jednu konkrétní osobu, je to láska, která nijak neomezuje vlastnickými nároky a nepůsobí ponižování ani milované, ani milující osoby. Mettá je srdečná dobrotnost a laskavost. V rámci abhidhammy je mettá definována jednak rozdílem od svého opaku, nenávisti (*dosa*), jednak rozdílem od pokroucené formy lásky, která pojímá milované jako přivlastňovaný předmět, zamilované na něm lpí (*upádána, lobha*), a vede k utrpení jak milovaného, tak milujícího. Jako aktivní dobrotnost je mettá opakem všech forem zášti, zloby, vzteku a nenávisti, které pokročilí meditující dokážou cíleným zářením mettá v konkrétních každodenních situacích rozpustit a neutralizovat. Tuto schopnost měli pravděpodobně i v ne zcela každodenních situacích například svatý František z Assisi a pověstný Daniel "v jámě lvové", kteří dle tradice uměli láskyplnou myslí krotit i dravá zvířata.

Pro účely kultivace lásky v meditaci a jejího blahodárného uplatňování v každodenních situacích nám pomáhá abhidhammická analýza jevů souvisejících s mettá. Jak již bylo zmíněno, vycházíme při tom ze zkušenosti konkrétních situací, v nichž je mettá přítomna alespoň v zárodku a též ze znalosti pokroucených forem lásky. Poznání jednotek mysli, jež jsou elementy, z nichž mettá může synteticky vznikat, je důležitým předpokladem.

Dvěma hlavními elementy dobrotnosti jsou příjemný pocit dobra (*sukha-vedaná*) a dobrá vůle, jež je zcela konkrétní vůlí provést blahodárny čin (*kusala katu-kamjatá-čhanda*). Mettá-bhávaná metodicky navozuje vznik a posiluje rozvoj těchto dvou jevů, a pak "nechává stát se" syntézu dobrotnosti v kontextu představovaných i skutečně existujících meziosobních situací. Při náviku nezapomínáme, že meditační syntéza mettá není syntézou pojmovou, není ani "vymyšlena" ani "udělána". Mettá-bhávaná nám však umožní vědět z vlastní prožitkové zkušenosti: láska je umění, jemuž je možno se učit.

Instrukce pro nácvik záření dobrotnosti (mettá-bhávaná)

Po přípravě situace, která probíhá podrobně u všech technik metodické meditace, je postup náviku mettá rozdělen v následující tři kroky: všímavé zachycení pocitů dobra, všímavé zachycení momentů dobré vůle a vyzařování dobrotnosti vzniklé jejich sloučením.

A Příprava vnější situace odpovídá tomu, co bylo označeno jako volba vnější odloučenosti (*viveka*). Je to vlastně příprava k sezení a je krok za krokem vnitřně komentována od okamžiku, kdy vstoupíme do místnosti, v níž chceme meditovat, až do momentu, kdy sedíme a jsme schopni začít s vlastním cvičením. Sedíme uvolněně, ale vzpřímeně, buď na židli, anebo na zemi tak, abychom pohodlně vydrželi bez jakéhokoliv tělesného pohybu během celé doby meditace.

B Příprava vnitřní situace obsahuje:

1. Krátké uvědomění celé vnější situace končící zjištěním: "Sedím připraven(a) pro meditaci dobrotivosti."
2. Shrnutí jasného vědění (*sati-sampadžaňña*) o situaci: "Zvolil(a) jsem jako první krok všímání příjemného pocitu dobra, jako druhý všímání a rozvoj dobré vůle, jako třetí záření dobrotivosti."

Užívám dobrotivost jako předmět pro kultivaci soustředění. Víím jasně, že se jedná o cvičení vztažené na mé zcela osobní vzpomínky skutečných prožitků blaha a klidu."

3. Rozhodnutí (*adhimokkha*) a formulace záměru (*sankappa*): "Teď chci čtvrt hodiny medítovat mettá!"

C Všímání dobrého pocitu:

1. Vyhledám ve své "pokladnici životních zkušeností" vzpomínky na nejhezčí prožitky - dám si načas (ale ne déle než tři, čtyři minuty).
2. Vyberu si jednu vzpomínku, a sice takovou, která je jasně přístupná, vztahuje se spíš na situaci než na děj, je prostá vzrušení, je bez sexuálních prožitků a končí v naprostém míru. (Pokud mám potíže splnit všechna tato kritéria, vyberu vzpomínku na situaci, jež se vyčteným požadavkům nejvíce blíží.)
3. Vybavím si se všemi podrobnostmi tuto vybranou konkrétní situaci, v níž mi bylo dobře, jež byla příjemná a klidná. Minutu či dvě spočívám u této představy.
4. Všímám si tělesného pocitu, který v souvislosti s touto představou prožívám. Jednotlivosti vybavované situace nechám vyblednout a spočívám soustředěně u tělesného pocitu. Tento pocit je skutečný jev, fenomén pozorovaný zde a nyní!
5. Označím tento jev klíčovým slovem: "Dobrý", později přidám další dvě označení, která se spontánně nabízejí, například: "Mír" a "Šťastný".
6. Přesouvám opakovaně ohnisko pozornosti mezi prožitkem tělesného pocitu a vnitřním trojslovným komentářem. "Pendluji" mezi slovem a skutečností. Jsem zcela soustředěn(a) na toto přesouvání pozornosti.
7. Víím jasně, co je prožitek štěstí - i když se třeba jedná o ne zcela úplné štěstí, víím, kterým směrem ke štěstí jdu.
8. Z hloubi srdce si přeji: "Kéž je mi dobře! Kéž jsem šťastna! Kéž jsem šťasten! Kéž je mi blaze!"

D Všímání dobré vůle:

1. Vyhledám ve své "pokladnici životních zkušeností" vzpomínky na situace, v nichž jsem druhé osobě způsobil něco příjemného, obšťastňujícího.
2. Vyberu si jednu vzpomínku, a sice takovou, která je jasně přístupná a vztahuje se spíš na děj, na mé vlastní jednání. (Může to být vzpomínka, jak jsem dal(a) děcku cukroví s jasným záměrem obšťastnit je, nebo jak sem se snažil(a) velmi tiše provést nějaké úkony v blízkosti spící osoby s vědomým úsilím neporušit její pohodu. Možná si vzpomínám na starého člověka, jak se pokouší nastoupit do autobusu, a na sebe, jak chci přiskočit a pomoci.)
3. Vybavím se se všemi podrobnostmi tuto vybranou konkrétní situaci, v níž chci obšťastnit, v níž chci "přiskočit a pomoci". Opakovaně si zpřítomňuji právě ten prožitek svého záměru (*katu-kamjată-čhanda*) působit dobro.
4. Všímám si tělesného pocitu, který v souvislosti této představy prožívám. Jednotlivosti vybavované situace nechám vyblednout a spočívám soustředěně u tělesného pocitu dobré vůle. Tento pocit je skutečný jev pozorovaný zde a nyní!
5. Označím tento jev klíčovými slovy: "Přání dobra", anebo lépe slovesnou formou: "Kéž je oné osobě dobře!"
6. Přesouvám opakovaně ohnisko pozornosti mezi prožitkem vůle a vnitřním komentářem. "Pendluji" mezi slovem a jevem. Jsem zcela soustředěn(a) na toto přesouvání pozornosti.
7. Z hloubi srdce si přeji: "Kéž je oné osobě dobře! Kéž je šťastna!"

E Záření dobrotivosti slučuje výsledky všímání pocitu dobra a dobré vůle. Meditace je prováděna dvojím způsobem, jmenovitě jako cílené záření směřované na určitou osobu, či řadu osob, a jako "nezměrné" (*appamána*) záření, jež nemá žádné omezení. Při nácviu je výhodnější začít se zářením cíleným na jasně představovanou osobu. Pro tento účel volím osobu, které si vážím, která mi nikdy nezpůsobila žádnou nepříjemnost, vůči které nemám žádné nároky materiálního nebo sexuálního charakteru, žádné závazky či nevyřízené obchodní záležitosti. Mám tuto osobu jmenující se "xy" rád(a), a tudíž mi je snadné kultivovat na ni cílené záření dobrotivosti. Ve vnitřním hovoru stručně komentuji kroky postupu meditace:

1. "Sedím připraven(a) pro cílené záření dobrotivosti."
2. "Zpřítomňuji si před vnitřním okem obličej osoby "xy", které si vážím. Představa je zcela klidná; setrvávám u ní minutu či dvě."
3. "Zpřítomňuji si prožitek vlastního blaha, na který jsem se soustředil(a) při nácviu všímání dobrého pocitu."

4. "Zpřítomňuji si prožitek přání dobra, na který jsem se soustředil(a) při nácvičku všímání dobré vůle."
5. Přesouvám opakovaně ohnisko pozornosti mezi dobrým pocitem a přáním dobra cíleným na představu vybrané osoby "xy" a přitom používám jako spouštěče již dříve nacvičená klíčová slova - například: "Kéž jsem šťasten! Kéž je xy šťasten!"
6. Opakuji klíčová slova a přesuny pozornosti tak dlouho, až pohyby mysli splynou v jednolité celek soustředěného vědomí, který je označován technickým výrazem *mettá-džhána* (pohroužení v dobrotivosti).

F Nezměrné záření dobrotivosti je nacvičováno jako pokračování předešlé techniky a může být kombinováno s představou světla vázanou na prožitek dobrotivosti. Zaujímám dobrotivý postoj vůči všem osobám, i vůči těm, které jsou buď lhostejné, nebo nenávistné. Víím jasně, že prožitek nenávisti není šťastný, že záštiplné osoby trpí. Agresori jsou vlastně chudáci, kteří zasluhují soucit (*karuná*). Komu se vede dobře, ten nemá zapotřebí být agresivní. Takto krátce formulovaná úvaha je příkladem všímavého uvažování (*joniso manasikára*), jež je součástí přípravy vnitřní situace cvičence. Kroky nácvičky komentuji:

1. "Sedím připraven(a) pro nezměrné záření dobrotivosti."
2. "Zpřítomňuji si prožitek vlastního blaha."
3. "Zpřítomňuji si prožitek dobré vůle cílené na osobu xy, který jsem již dříve nacvičil(a)."
4. "Přesouvám opakovaně ohnisko pozornosti mezi dobrým pocitem a přáním dobra cíleným na představu vybrané osoby xy a přitom používám jako spouštěče již nacvičená klíčová slova - například: "Kéž jsem šťasten! Kéž je xy šťasten!"
5. "Představuji si všechny živé bytosti, které existují přede mnou. Otvírám pro ně svou mysl a představuji si - jako bych se k nim vnitřně nakláněl(a) - pohyb mysli tímto směrem."
6. "Kéž jsou všechny bytosti přede mnou šťastny! Bez zášti a prosty utrpení! Šťastny!"
7. "Představuji si všechny živé bytosti, které existují za mnou. Otvírám pro ně svou mysl a představuji si - jako bych se k nim vnitřně nakláněl(a) - pohyb mysli tímto směrem."
8. "Kéž jsou všechny bytosti za mnou šťastny! Bez zášti a prosty utrpení! Šťastny!"
9. "Představuji si všechny živé bytosti, které existují napravo ode mne. Otvírám pro ně svou mysl a představuji si - jako bych se k nim vnitřně nakláněl(a) - pohyb mysli tímto směrem."
10. "Kéž jsou všechny bytosti napravo ode mne šťastny! Bez zášti a prosty utrpení! Šťastny!"

11. "Představuji si všechny živé bytosti, které existují nalevo ode mne. Otvírám pro ně svou mysl a představuji si - jako bych se k nim vnitřně nakláněl(a) - pohyb mysli tímto směrem."
12. "Kéž jsou všechny bytosti nalevo ode mne šťastny! Bez zášti a prosty utrpení! Šťastny!"
13. "Představuji si všechny živé bytosti, které existují pode mnou. Nejen prostorově, nýbrž též bytosti v nešťastných, kosmologicky nižších, pekelných sférách utrpení. Otvírám pro ně svou mysl a - aniž bych si představoval(a) jakýkoliv pohyb - přeji si, aby jejich utrpení ustalo."
14. "Kéž jsou všechny bytosti pode mnou šťastny! Bez zášti a prosty utrpení! Šťastny!"
15. "Představuji si všechny živé bytosti, které existují nade mnou. Nejen prostorově, nýbrž též bytosti v blažených, kosmologicky vyšších, božských sférách existence. Povznáším svoji mysl k nim a otvírám se jejich blahodárnému působení."
16. "Kéž jsou všechny bytosti nade mnou šťastny! Bez zášti a prosty utrpení! Šťastny!"
17. "Uvědomuji si krátce nádech a výdech. Představuji si vlastní osobu jako pulsující světelnou kouli, která přijímá energii ze všech stran a vyzařuje lásku všemi směry."
18. "Kéž je mi blaze! Kéž jsou všechny bytosti šťastny!"

Příjemné pocity uvolnění, klidu a souladu nechávám dále působit ve své mysli i po ukončení metodického nácvičky meditace. Po každém meditačním sezení je výhodné se pomalu všímavě protáhnout, plně si uvědomit, jak se tělesně cítím, a jít se třeba projít. Buďto na procházce, anebo při posezení v místnosti, v níž meditujeme, si ještě jednou pomalu a klidně probereme a vyhodnotíme meditační prožitky. Metodické pokyny pro vyhodnocování výsledků meditace a pro jejich uplatňování v každodenním životě nalezneme v autorově knížce *Abhidhamma - Základy meditační psychoterapie a psychohygieny* (Stratos, Praha 1991). Systematické reflektování (*paččavekkhaná*) meditačních prožitků je velmi důležitým nástrojem kultivace mysli a nenahraditelným zdrojem přímé znalosti Dhammy. Vlastní zkušeností získané vědění o výsledcích *mettá*-meditace je cennější než jakékoliv pojednání a vývody druhých. Nejspolehlivějším ověřením působivosti *mettá*, nejpřesvědčivějším důkazem je vlastní prožitek.

Připomínky, komentáře a dotazy jsou vítány na adrese autora:

Dr Mirko Frýba
Postfach 220
4016 Basel
CH - Švýcarsko.