

# ***METTÁ***

***Meditace milující laskavosti  
jako základ pro praxi meditace vhledu***

***SAJADÓ U INDAKA***

***Z barmštiny přeložila  
ctihodná Ariya Ānani***

***Editovala  
Judy Witheford***

# Obsah

## Předmluva

## Mettá – Část I

<b>1</b>	<b>Zvláštní den</b>	1
	<i>Navanga Sila</i>	1
	<i>Bonbónek mettá</i>	1
<b>2</b>	<b>Praktikování meditace mettá</b>	2
<b>3</b>	<b>Charakter mettá</b>	2
<b>4</b>	<b>Pojetí mettá bhavaná (meditace mettá)</b>	2
<b>5</b>	<b>Nepřátelé mettá</b>	3
	<i>Blízký nepřítel</i>	3
	<i>Vzdálený nepřítel</i>	4
<b>6</b>	<b>Metody praktikování meditace mettá</b>	5
	<i>Rozvoj mettá bez záměru dosažení vnorů</i>	5
	<i>Způsob meditace nespecifické mettá</i>	6
	<i>Způsob meditace specifické mettá</i>	7
	<i>Upozornění k praxi meditace mettá</i>	8
<b>7</b>	<b>Rozvíjení mettá za účelem dosažení vnorů</b>	9
	<i>Úvodní přípravy</i>	9
	<i>Nebezpečí dósa</i>	10
	<i>Kvality trpělivosti nebo-li khanti</i>	10
	<i>Lidé, ke kterým bychom neměli rozvíjet mettá</i>	11
	<i>Lidé, ke kterým bychom měli rozvíjet mettá nejdříve</i>	12
	<i>Rozvoj mettá ve stupních</i>	13
	<i>Reflexe k překonání dósa</i>	14
	<i>Cvičení trpělivosti jako poustevník Khantivadi</i>	15
	<i>Příběh Dhammapály</i>	16
	<i>Zklidnění dósa reflexí a analýzou</i>	17
	<i>Rozvíjení mettá bez rozlišování</i>	19
	<i>Od odisa mettá k anodisa mettá</i>	19
<b>8</b>	<b>Prospěšnost mettá</b>	19
<b>9</b>	<b>Vstup do stínu mettá pro nalezení osvobození od utrpení</b>	20
	<i>Příběh Visakha Thera</i>	21
	<i>Příběh Roja Malla</i>	22
	<i>Učení mettá podle Sajadó kláštera Mahagandhayona</i>	23
	<i>Učení mettá podle Sajadó kláštera Chanmyay</i>	25
	<i>Tři druhy lásky</i>	27
	<i>Nádherný prospěch z meditace mettá</i>	28
<b>10</b>	<b>Dosažení vnoru praktikováním mettá</b>	28
	<i>Vnor</i>	29
	<i>Vnory dosažené praktikováním mettá</i>	30
	<i>Upacara samádhi a appana samádhi</i>	30
	<i>Síla mettá</i>	32
	<i>Příběh Suvannasama</i>	32
	<i>Mettá ctihodného U Sila</i>	33

## Obsah

	<i>Pocit svěžesti s mettá</i>	34
	<i>Překonání strachu pomocí mettá</i>	34
<b>Mettá – Část II</b>		
<b>11</b>	<b><i>Jak vznikla Mettá Sutta</i></b>	35
<b>12</b>	<b><i>Sabbatthaka Kammatthana</i></b>	37
<b>13</b>	<b><i>Jen mettá</i></b>	37
<b>14</b>	<b><i>Sajadó U Uttamassara</i></b>	38
<b>15</b>	<b><i>Osobní zkušenost síly mettá</i></b>	39
<b>16</b>	<b><i>Od mettá k nibbáně</i></b>	41
<b>17</b>	<b><i>Od mettá k vipassaně</i></b>	42
<b>18</b>	<b><i>Meditace v sedě</i></b>	44
	<i>Pozorování nebo-li všímavost</i>	44
	<i>Pokyny pro osoby se srdečními problémy</i>	45
	<i>Vystoupení pocitů nebo-li védaná</i>	46
	<i>Pozorování nepříjemných pocitů (Dukkhá Védaná)</i>	46
	<i>Trpělivost vede k nibbáně</i>	46
<b>19</b>	<b><i>Meditace v chůzi</i></b>	47
	<i>Všímavost a označování na konci pěšinky</i>	47
	<i>Prospěšnost meditace v chůzi</i>	48
	<i>Účel meditace v chůzi</i>	48
	<i>Pozorování myšlenek během meditace v chůzi</i>	49
<b>20</b>	<b><i>Sledování denních činností</i></b>	49
	<i>Důležitost sledování denních činností</i>	49
	<i>Poklona</i>	50
	<i>Pozorování a všímavost při denních činnostech</i>	50
	<i>Rada majitelům nemovitostí</i>	51
	<i>Prospěšnost pozorování denních činností</i>	51
<b>21</b>	<b><i>Stupně vhledu</i></b>	52
<b>22</b>	<b><i>Mettá Sutta v jazyce pálí</i></b>	55
<b>23</b>	<b><i>Mettá Sutta v českém jazyce</i></b>	56
	<b><i>Životopis Sajadó U Indaky</i></b>	58
<b>Příloha</b>		
	<i>Příběh o Uttara</i>	61
	<i>Příběh o Samavati</i>	61
	<i>Příběh o Maga</i>	62
	<b><i>Slovníček</i></b>	64

## ***Předmluva***

U příležitosti padesátých narozenin Sajadó U Indaky byla v barmštině poprvé vydána jeho kniha s názvem „*Mettá*“. V tu dobu pobývalo v meditačním centru Chanmyay Yeiktha v Hmawbi, ve kterém je Sajadó U Indaka opatem a učitelem meditace, mnoho zahraničních meditujících. Mnozí z nich vyjádřili zájem přečíst si o praxi meditace mettá, ale kniha byla nedostupná, protože byla napsána jen v barmštině. Abychom ji zpřístupnili širší veřejnosti, byla jsem požádána o její překlad do angličtiny. Začala jsem pracovat na překladu s velkým nadšením, ale s překladem knih jsem měla jen málo zkušeností. Brzy jsem si začala uvědomovat některé problémy, které při překladu textu do jiného jazyka a jiných kulturních souvislostí vznikají. Při práci jsem se snažila zůstat věrná významu a duchu původního barmského textu, ale některé změny byly nutné. Nejprve je potřeba říci, že barmská kniha je přepisem dvou přednesů o dhammě týkajících se mettá, které přednesl Sajadó U Indaka skupině barmských meditujících. Barmské přednesy dhammy mají obvykle formu otázek a odpovědí. Tato metoda zaručuje, že posluchači jasně rozumí hlavním bodům. Tyto krátké pasáže byly vynechány, protože v písemné formě nebyly nutné. V anglické verzi přidal Sajadó U Indaka navíc praktické pokyny pro meditaci vipassaná. Na několika místech bylo vloženo pár slov jako vysvětlení, protože původní význam by nemusel být západním čtenářům zcela jasný. Ostatní termíny, které by mohly být neznámé, jsou uvedeny ve slovníčku, takže si je čtenář může vyhledat. Příběhy o Uttara, Samavati a Maga byly uvedeny v příloze, protože barmští praktikující je velmi dobře znají, ale ne tak západní čtenáři.

Jsem zavázána mnoha přátelům, kteří se věnují dhammě. Bez jejich pomoci by tato kniha nevznikla. Lví podíl na této práci patří Judy Withefordové (Daw Khemasiri), kanadské meditující a učitelce angličtiny, která provedla úpravu anglického textu. Ctihodný U Khemissara mi pomohl vyjasnit některé části a přeložit je z jazyka páli do angličtiny. Cenné rady a doporučení, které zlepšily jasnost textu, jsem dostala od U Sitaramsi, U Vamsarakhita, Sr. Jutima, U Soe Myint, Marjo, Lisy a Patricie. Jsem také velmi vděčná barmské přítelkyni Mimmi (May Myint Oo), která byla neuvěřitelně trpělivá a odpovídala na všechny mé dotazy v době, kdy jsem pracovala na hrubém překladu.

Je mým upřímným přáním, aby tato kniha přispěla k mnohem hlubšímu pochopení mettá, opravdového přání prospěchu všem cítícím bytostem. V době, kdy na mnoha místech světa hoří požáry hněvu a odporu, zdá se, že je obzvlášť důležité zkropit živé bytosti chladivou a osvěžující vodou mettá. Doufám, že se všechny bytosti budou inspirovat a kultivovat tuto kvalitu srdce a zaplaví svět prospěšnou a příjemnou kvalitou milující laskavosti. Ať slouží praxe mettá, milující laskavosti, jako vhodný základ pro praxi meditace vipassaná a vede meditující k nejvyššímu cíli Buddhova učení, nibbáně (nirváně), tedy ukončení všeho utrpení.

Ctihodná Ariya Ñani

Meditační centrum Chanmyay Yeiktha  
Hmawbi, Myanmar (Barma)  
Leden 2004

# METTÁ – ČÁST I

## *Slavnostní den*

Dnes je pondělí 3. září 2001. Podle barmského kalendáře je úplňk (patnáctý den narůstajícího měsíce) Wakaungu roku 1363. Pro barmské buddhisty je tento den svátkem, ale vy možná nevíte, proč je tento den tak důležitý. Byl to den, kdy Buddha poprvé učil suttu Mettá a Země byla poprvé osvěžena jemným a příjemným deštěm mettá. Dříve byla Země žíznivá a po mnoho eonů trpěla suchem, protože se jí nedostávalo mettá. Během této doby sucha byl celý svět zahlcen štiplavým kouřem a dusivými plameny a požáry hněvu a nenávisti. Bytosti, které v té době žily, nebyly schopny soucítění a laskavosti. Nelítostně vedly neustále války a ve svém nepřátelství se napadaly a zabíjely navzájem. Při vzájemných jednáních nebyly vlídné a trpělivé, místo toho se vzájemně tyranizovaly a manipulovaly sebou, aby tak dosáhly svého cíle. A v této době Buddha zkroutil suchou Zemi konejšivým svěžím deštěm mettá, aby se celý svět ochladil a dosáhl míru. Bytosti se probudily ze své nenávisti a nepřátelství, začaly se vzájemně milovat a projevovat si laskavost. Později se zmíníme o suttě Mettá a jejím vzniku podrobněji, ale nyní začneme se základním učením mettá.

### *Navanga Síla*

V době, kdy přijímáme předsevzetí, vám dávám devět předsevzetí (navanga síla) místo osmi, která obvykle meditující přijímají. Po přijetí osmi předsevzetí jsem přidal „Mettásahagatena cetasa sabbapanabhutesu pharitva viharanam samadiyami“. Česky to znamená „Budu žít se srdcem plným mettá ke všem žijícím bytostem.“ Sutta Navanguposatha Anguttary Nikaya říká, že prostoupení myslí mettá a její co největší praktikování se rovná devíti předsevzetím (navanga síla). Avšak mettá není stejné předsevzetí jako ostatní, která začínají „Panatipata“, předsevzetí o zdržování se zabíjením, kradením, atd. Když obohatíme obvyklých osm předsevzetí (předsevzetí uposatha) o praxi mettá, stane se tato praxe prospěšnější než jen dodržování obvyklých osmi předsevzetí.

V době Buddhy dodržovali někteří ctnostní lidé devět předsevzetí, včetně mettá. Buddha učil těchto devět předsevzetí zejména u bytostí s duchovním vztahem k mettá. Nyní vás možná zajímá, jestli jen lidé, kteří přijmou předsevzetí uposatha přidáním „Mettásahagatena“ mohou praktikovat meditaci mettá. Není tomu tak. I když přijmeme jen osm předsevzetí, přesto můžeme praktikovat mettá. Meditaci mettá se může věnovat kdokoli. Čím více lidí bude praktikovat meditaci mettá, tím je pravděpodobnější, že se Země stane chladivým, klidným a příjemným místem. Jelikož mettá rozvíjíme opakováním frází jako „Kéž jsou všechny bytosti zdravé, šťastné a naplněny mírem“, vyzařujeme mettá. Znamená to „dávání štěstí a míru“. Ze štěstí a míru se radují všechny živé bytosti a dévové, protože po nich všichni touží. Necítíte se potěšení, když můžete ostatním bytostem předávat štěstí a mír, po kterém tolik touží? Stejně jako děti mají rády lidi, kteří jim dávají bonbóny, všechny živé bytosti mají rády společnost lidí, kteří jim předávají milující laskavost, tzn. ty, kteří jim přinášejí štěstí a mír.

### *Bonbónek mettá*

Ve městě Myeik (stát Tanintharyi, Myanmar), naleznete klášter Kantha, kde je opatem Kantha Sajadó. Sajadó má velmi dobré srdce, bývá oslovován jako „abhivamsa“ a „aggamahapandita“ a je velmi štedrý. Ve chvíli, kdy na jednom místě něco dostane, okamžitě to nabízí na jiném. Kdykoli musí někam jít, naplní svůj batoh bonbóny. Když přijede do svého cíle, každému je rozdává. Všichni lidé, kteří se s ním setkají a děti, které ho uvidí, se kolem něj shromažďují, protože ho má každý rád a každý ho respektuje. Není nikdo, kdo by

ho neznal. Sajadó je velmi šťastný, když může věci dávat a nabízet. Meditující, jestli chcete, aby vás měli lidé rádi a respektovali vás jako Sajadó, měli byste dávat a nabízet. Měli byste rozdávat bonbónky mettá. Prosím, ujistěte se, že rozdáváte co nejvíce. Nebylo by to nádherné, kdyby všechny živé bytosti praktikovaly meditaci mettá a přály štěstí a mír každé cítící bytosti?

## ***Praxe meditace mettá***

Ti, kteří by rádi praktikovali meditaci mettá, by měli nejdříve pochopit následující:

1. Podstatu mettá
2. Význam mettá bhavaná (meditace mettá)
3. Kdo jsou nepřátelé mettá
4. Metody praktikování mettá
5. Prospěšnost meditace mettá

Nejdříve musíte porozumět těmto bodům. Jejich jasným pochopením bude vaše praxe meditace mettá dobře postupovat.

## ***Podstata mettá***

- Podstatou mettá je přání blaha a štěstí všem živým bytostem. Nikdy není přítomno přání něčeho, co není prospěšné.
- Podstatou mettá je, že vždy pracujeme ve prospěch ostatních živých bytostí. Nikdy nepracujeme, abychom vytvořili neprospěšné výsledky nebo způsobili utrpení.
- Podstata mettá je vždy a navždy mírumilovná a chladivá, nikdy nepálí.
- Podstatou mettá je vždy milující laskavost, která se nikdy nezvrátí v nenávisť.
- Podstata mettá je vždy hebká, laskavá a jemná, nikdy není hrubá, tvrdá a bezohledná.
- Podstata mettá je vždy čistá a čerstvá, nikdy nevysychá.
- Podstata mettá vidí a dívá se jen na dobrou stránku, nikdy nevidí a nehledá chyby.
- Podstata mettá je vždy odpouštějící, není utlačující nebo ovládající.
- Podstata mettá se zabývá jen pomocí, je zcela bez jakýchkoli destruktivních impulsů.
- Podstatou mettá je práce jen ve prospěch ostatních, nepracuje pro náš vlastní prospěch.
- Podstata mettá se nezaplétá, je vždy doprovázena duchem nezávislosti.

## ***Význam mettá bhavaná (meditace mettá)***

Bhavaná znamená vývoj nebo-li kultivaci. Proto se název mettá bhavaná vztahuje k opakované kultivaci mettá v našem vlastním srdci a mysli, aby se zpevnila a posílila. Praktikováním meditace mettá se musíme snažit vyvinout opravdové přání vlastního štěstí a štěstí pro ostatní. Když rozvíjíme mettá ke všem bytostem a přejeme jim dobré zdraví a štěstí, budou se i naše srdce a mysl cítit šťastné a budou naplněny mírem. Protože praktikujeme meditaci mettá, sami také zažíváme toto štěstí a mír.

Jak rozvíjíme a posilujeme kvalitu mettá v našem srdci a mysli přáním dobrého zdraví a štěstí všem živým bytostem, není v nás již touha zraňovat nebo způsobovat utrpení jiným živým bytostem. Jedná se o mano-kamma mettá nebo-li mettá v duševním jednání. Nepoužíváme již

žádná slova, která způsobují utrpení nebo zraňují ostatní živé bytosti. To je vaci-kamma mettá nebo-li mettá v ústním projevu. A neděláme nic, co zraňuje nebo způsobuje utrpení ostatním živým bytostem, což je kaya-kamma mettá, mettá v tělesném chování. Takto ostatní živé bytosti kvůli nám netrpí, a jestliže netrpí, jsou šťastné.

Když praktikujeme meditaci mettá a žijeme v pokojném stínu mettá, nejsou na první pohled toto hebké štěstí a mír příliš patrné a zřejmé. Kvalita klidu a míru mettá není vždy patrná, a tak pravou hodnotu mettá nemusíme někdy pochopit. Jen když musíme trávit čas s rozhněvaným člověkem, dokážeme ocenit a vychutnávat klid mettá. Pokud žijeme ve stínu člověka naplněného milující laskavostí, cítíme se klidní a v míru. Když musíme žít se vznětlivým zlým člověkem, srdce hoří obavami a můžeme začít být znepokojeni a dostat strach. Naše myšlenky divoce běhají a začneme přemýšlet: „Kdy na mě začne křičet? Kdy mě zbije nebo zabije? Bude mě bít holí, zraní mě nožem nebo mě probodne zbraní?“ Nakonec se můžeme natolik ztratit v myšlenkách strachu, že žijeme dnem i nocí ve strachu. Jestliže musíme žít s takovým vznětlivým člověkem, možná se dokonce přistihneme, jak říkáme: „Kéž by rychle zemřel, ať já také rychle zemřu.“

V takovou chvíli poznáme a jasně pochopíme klidnou a mírumilovnou kvalitu milující laskavosti, kterou vyzařuje člověk, který ji rozvíjí. Potom plně pochopíme opravdovou hodnotu mettá. Jedná se o prospěch, který může zažívat bytost, vůči které se mettá vyzařuje.

## ***Kdo jsou nepřátelé mettá***

Pokud se v životě proti nám staví člověk, který nám klade překážky v cestě a ničí náš majetek, čímž nám způsobuje neštěstí a bídu, obvykle považujeme takového člověka za nepřítele. S mettá, milující laskavostí, je to stejné. Jakákoli překážka, která přichází milující laskavosti do cesty a brání jejímu vzniku v našem srdci a myslí, by se měla také považovat za nepřítele mettá, jelikož ji blokuje a ničí. Hlavní dva nepřátelé mettá: láska, žádostivost nebo-li tanhá se nazývají **blízký nepřítel** a nenávist nebo-li dósa se nazývá **vzdálený nepřítel**.

### ***Blízký nepřítel***

Proč si myslíte, že láska, žádostivost nebo-li tanhá jsou blízkým nepřítelem a nenávist nebo-li dósa je vzdáleným nepřítelem milující laskavosti? Láska, žádostivost nebo-li tanhá jsou blízkým nepřítelem, protože se tyto stavy myslí mohou velmi lehce vplížit do srdce mettá. A jakmile kterákoli z nich do srdce vstoupí, může být najednou naplněno žádostivostí, aniž bychom o tom věděli. Žádostivost je velmi dobrá herečka, takže si můžeme myslet, že jde o milující laskavost. Ale nenávist nebo-li dósa má mnohem větší potíže při vstupu do našeho srdce, protože jsme si její přítomnosti okamžitě vědomi. Proto se v textech říká, že žádostivost je blízký nepřítel a dósa je vzdálený nepřítel. Abych to vyjádřil ještě přesněji, milující laskavost je prospěšná a mysl plná mettá vidí dobrou stránku věcí, zatímco tanhá nebo-li žádostivost mají iluzi prospěšnosti a předstírají, že vidí pozitivní aspekt věcí. Ve skutečnosti jsou mysl zaplavená milující laskavostí a mysl zaplavená žádostivostí ve svých charakteristikách zcela odlišné. Milující laskavost je klidná a mírumilovná, odpuštění přichází snadno a lpění není přítomno. Existuje přirozená touha pomáhat a být k službám. Na druhou stranu žádostivost hoří touhou, je utiskující a ulpívající. Je to ničivá tendence.

Rád bych uvedl příklad klamavé podobnosti spletené lásky a pravé mettá odkazem na událost, která jasně vyjadřuje jejich odlišnost. V jisté společnosti byla manažerkou velmi atraktivní žena. Protože byla vzhledově velmi pěkná a zastávala pozici s velkým vlivem a pravomocí, přikládal jí každý ve společnosti vysokou důležitost. To platilo především o prezidentovi

společnosti, svobodném starším muži a finančním řediteli, který byl mladší. Oba se jí snažili mnoha různými způsoby pomáhat manažerce, aby byla ve své pozici úspěšná. Pro každého ve společnosti to byla složitá situace, protože jak motivace prezidenta, tak i finančního ředitele a jejich záměry byly zřejmé, ačkoli si ani jeden z nich svou vlastní situaci neuvědomoval. Tento stav věcí po nějakou dobu trval, až do začátku příprav svatby manažerky s velmi bohatým doktorem. Poté, co prezident uslyšel tuto novinku, dál se usmíval. Dál se staral o všechny obchodní záležitosti a dokonce nabídl pomoc s přípravou svatby. Snadno jí její volbu odpustil a danou situaci přijal. Avšak finanční ředitel už nemohl jíst a spát. Jeho hrud' hořela a nadměrně pil alkohol. Když se konala svatba, dokonce se s přáteli pokusil překazit obřad a na oslavě se choval nepřístojně. Bylo to vyjádření neschopnosti finančního ředitele odpustit manažerce její volbu partnera.

Když se podíváme na tento incident, který člověk měl lásku mettá a koho láska byla zamořena žádostivostí nebo-li tanhá? Samozřejmě, že láska prezidenta byla pravou mettá, tedy milující laskavostí, ale láska finančního ředitele byla poskvrněná žádostivostí nebo-li tanhá. Cožpak oba nepracovali na tom, aby této manažerce pomohli? Zpočátku ji oba pomáhali, ale později byly jejich důvody odlišné. Prezidentova mysl byla klidná a naplněna mírem, protože byla naplněna čistou mettá. Jako nepředpojatý prezident společnosti jednal se svými spolupracovníky s respektem a úctou. Vždy vykonával všechny své povinnosti pro tuto manažerku otevřeným a čestným způsobem. V důsledku toho manažerce snadno odpustil její volbu. Naproti tomu byla milující laskavost finančního ředitele předstíraná. Ačkoli zpočátku šťastně vykonával své úkoly a povinnosti, později již pro její prospěch nepracoval. Jeho mysl již nebyla naplněna mírem, ztratil svůj úsměv. Nemohl jí odpustit její volbu.

Na tomto příkladu můžete snadno vidět, jak se mohou láska, žádostivost nebo-li tanhá zdát pravou mettá až do té míry, že začne být těžké pochopit, že se ve skutečnosti o pravou milující laskavost nejedná. Je velmi obtížné tyto dva stavy rozlišit, protože obyčejní lidé v Barmě běžně používají slovo mettá ve významu láska. I dobře vzdělaní lidé musí být opatrní, aby jasně a přesně pochopili tyto dva odlišné duševní stavy. Proto jsou láska, žádostivost nebo-li tanhá nazývány **blízkým nepřitelem** mettá, milující laskavosti.

### *Vzdálený nepřítel*

Povaha mettá je klidná, mírumilovná, jemná a odpouštějící a je tu přítomné opravdové přání pomáhat. Na druhou stranu povaha dósa nebo-li hněvu a zlé vůle je pálivá, krutá, konfliktní a neodpouštějící a je tu přítomné přání ničit. Proto jsou povahy těchto dvou psychických stavů zcela protikladné, a to je důvod, proč Buddha označil dósa za **vzdáleného nepřitele** mettá. Z těchto dvou nepřátel je blízký nepřítel v tomto světě mnohem nebezpečnější. Musíte se podstatně více obávat blízkého nepřitele, protože je tak plíživý a může se okamžitě stát překážkou, která vede k násilí. Vzdálený nepřítel se tak snadno nemůže stát překážkou nebo vést k destrukci, protože je mnohem zjevnější. Proto se nemusíme tolik obávat vzdáleného nepřitele jako blízkého nepřitele. Člověk, který praktikuje meditaci mettá by neměl dovolit blízkému nepříteli, tedy lásce nebo žádostivosti, aby vstoupili do jeho srdce a neměl by dovolit ani vzdálenému nepříteli, tedy dósa, vstoupit do srdce. Je důležité rozvíjet pravou a čistou mettá. V tomto musíme být absolutně rozhodní a opatrní.

## ***Metody praktikování meditace mettá***

Existují dva způsoby, jak praktikovat meditaci mettá:

1. Rozvíjení mettá bez záměru dosažení vnorů



## 2. Rozvíjení mettá za účelem dosažení vnorů

### ***Rozvíjení mettá bez záměru dosažení vnorů***

Nejdříve budu hovořit o způsobu rozvíjení mettá bez záměru dosažení vnorů. Při naší praxi meditace mettá musíme být opatrní, aby význam slov, která používáme, byl jasný. Měli bychom používat co nejméně slov a věty by měly být krátké. Důvodem je to, že krátké a jasné věty napomáhají tomu, že mettá bude mohutná a silná. Když praktikujeme meditaci mettá, musíme mít skutečné a pravé přání, aby se měl jiný člověk dobře, aby byl šťastný a v míru, aby se naše mettá stala energickou a silnou. Rozvíjení této mohutné mettá je hlavním cílem, ale jen když skutečně rozumíme slovům, která používáme, bude naše mettá silná, což je hlavním účelem této praxe. Jestliže nerozumíme významům slov, která používáme, nebude možné takto silnou mettá rozvinout. Je tady další věc, kterou si musíme uvědomit. Jestliže používáme příliš mnoho slov nebo vět, nebude snadné rozvinout silnou a mohutnou mettá, protože budeme muset vynaložit velké úsilí k zapamatování a recitaci těchto slov. U meditujících, jejichž mettá ještě není dobře rozvinutá, se může mettá někdy oslabit nebo úplně vymizet. A pokud jsou slova příliš sváděna fantazií, může se stát, že budeme naplněni samotnými slovy. Proto bychom měly používat jen několik slov a věty by měly být krátké.

Například, začněte takto: Kéž jsou všechny bytosti zdravé, šťastné a klidné.

Když chcete doplnit něco dalšího, postupně zahrňte následující věty:

Kéž jsou všechny bytosti osvobozeny od fyzického utrpení.  
Kéž jsou všechny bytosti osvobozeny od psychického utrpení.  
Kéž jsou všechny stránky jejich života dokonalé.

Když rozvíjíme mettá a koncentrace se prohlubuje, může se zdát, že přednes první věty trvá celkem dlouho. Následkem toho se naše praxe nebude hladce rozvíjet. V tomto případě bychom se měli omezit na větu „Kéž jsou všechny bytosti šťastné“ a opakovat ji stále znovu a znovu. Tímto způsobem bude praxe znovu bez úsilí pokračovat. To je důvod, proč bychom měli používat jen několik slov.

Člověk, který praktikuje mettá by měl považovat všechny bytosti ve stejné rovině jako se matka stará o své jediné dítě. Když mentálně nebo verbálně říkáme „všechny bytosti“, měli bychom naši mysl naklonit ke všem bytostem. Není důležité, aby v naší mysli vyvstal obraz všech bytostí, záleží jen na tom, abychom svou mysl naklonili ke všem bytostem. Není také důležité získat představu tvaru nebo podoby či formy bytostí, ke kterým mettá rozvíjíme. Jestliže se pokusíme získat psychický obraz, mohlo by být velmi těžké rozvíjet kvalitu mettá. Na počátku, kdy je koncentrace ještě slabá, si můžeme dokonce všimnout toho, že mettá zcela zmizí. Když říkáme „Kéž jsou všechny bytosti zdravé, šťastné a klidné“, musíme si být jisti, že naše přání, aby byly zdravé, šťastné a pokojné je opravdové a silné.

„Kéž jsou všichni zdraví“ znamená, že přejeme všem bytostem, aby byly osvobozeny od fyzického nebezpečí a jakékoli nemoci. „Kéž jsou všechny bytosti šťastné a klidné“ znamená, že přejeme všem živým bytostem, aby byly osvobozeny od psychického utrpení jako jsou obavy, zármutek, hněv, deprese, úzkost, touha, domýšlivost a žárlivost. Přejeme jim, aby byly šťastné a pokojné. Tímto způsobem praktikování meditace mettá musíme opakovat věty neustále dokola. Je velmi užitečné opakovat tyto věty nahlas na počátku meditace v sedě, kdy ještě není koncentrace příliš silná nebo když se cítíme velmi ospalí nebo máme mysl naplněnou hněvem, obavami, úzkostí nebo mnoha myšlenkami. Pokud v takovou chvíli opakujeme věty jen v naší mysli, nebude mít praktikování mettá účinek. Když zvýšíme naše

úsilí opakováním těchto vět nahlas, bude mettá schopna přemoci psychické stavy jako např. hněv a naše praxe bude mnohem lépe pokračovat. Proto bychom v době, kdy se naše mysl trápí hněvem nebo jinými obtížnými psychickými stavy, měli opakovat věty s přáním mettá nahlas.

### ***Způsob praktikování nespécifické mettá (Anodisa Mettá)***

V Mettá Suttě řekl Buddha, že meditující by měli praktikovat meditaci mettá během každé hodiny, kdy jsou probuzeni ve čtyřech různých polohách: při chůzi, ve stoje, při sezení nebo ležení. Kdykoli praktikujeme mettá a přecházíme z jednoho místa na druhé, měli bychom si opakovat větu: „Kéž jsou všechny bytosti zdravé, šťastné a klidné.“ Mettá bychom měli rozvíjet i při cestování vlakem, letadlem nebo autem. Měli bychom přát všem lidem štěstí a pokoj. Rozvoj mettá tímto způsobem je velmi dobrý. Kdykoli potkáme, vidíme nebo slyšíme živou bytost, měli bychom vůči ní rozvíjet mettá. Když se setkáme se zvířaty, měli bychom vůči nim také rozvíjet mettá. Při setkáních s lidmi bychom měli vůči nim rozvíjet mettá. Proto říkáme: „Pro vidění konceptu, praktikujte meditaci mettá. Pro vidění absolutní reality, praktikujte meditaci vipassaná.“

Mettá můžeme rozvíjet i při stání, sezení nebo ležení. Ať stojíme z jakéhokoli důvodu, po dobu stání bychom měli praktikovat meditaci mettá opakováním věty: „Kéž jsou všechny bytosti zdravé, šťastné a klidné.“ Ať sedíme z jakéhokoli důvodu, můžeme také medítovat mettá. Když ležíme, měli bychom medítovat mettá. Také když uleháme k spánku, než skutečně usneme, měli bychom medítovat mettá a v duchu si opakovat: „Kéž jsou všechny bytosti zdravé, šťastné a žijí v míru.“ Ve skutečnosti se při meditaci mettá mnohem lépe usíná. Až usneme, naše meditace mettá je ukončena. Spánek je pro meditujícího mettá časem k odpočinku. Když jsme probuzeni, měli bychom medítovat mettá.

Během všech našich činností, jako např. při obědě nebo svačině, když pijeme vodu nebo šálek čaje, při sprchování, mytí obličeje, práci v domácnosti nebo v zaměstnání a i při nákupu na trhu bychom měli medítovat mettá. Všechny tyto činnosti bychom měli provádět současně s rozvíjením mettá. Při zametání můžeme v naší mysli rozvíjet mettá: „Kéž jsou všechny bytosti zdravé, šťastné a klidné,“ a necháme ruce, aby prováděly zametání. Kdykoli děláme práci, která nevyžaduje koncepční mysl, měli bychom při ní rozvíjet mettá. Na počátku to může být obtížné. Ale s postupující praxí je to čím dál snadnější. Tento způsob meditace mettá ve prospěch všech živých bytostí, aniž bychom je dělili do různých skupin, se nazývá nespécifická meditace mettá (anodisa mettá). Praktikování meditace mettá tímto způsobem je velmi chválné. V Okkha sutě Nidana Vagga, Samyutta Nikaya, Buddha řekl, že zásluha, kterou získáme z praktikování meditace mettá třikrát denně po dobu tří nebo čtyř sekund (jednou ráno, jednou v poledne a jednou večer) je mnohem větší než zásluha získaná z toho, že nabídneme třikrát denně sto hrnců rýže.

### ***Způsob meditace specifické mettá (Odisa Mettá)***

Jestliže člověk, který medítuje mettá může strávit meditací více času, může praktikovat mettá v deseti směrech. Není to těžké, stačí opakovat následující věty:

1. Všechny živé bytosti na východě,  
kéž jsou šťastné, zdravé a klidné,  
kéž jsou osvobozeny od fyzického utrpení,  
kéž jsou osvobozeny od psychického utrpení,  
kéž jsou všechny aspekty jejich života dokonalé.
2. Všechny živé bytosti na jihovýchodě,  
kéž jsou šťastné, zdravé a klidné,

- kéž jsou osvobozeny od fyzického utrpení,  
kéž jsou osvobozeny od psychického utrpení,  
kéž jsou všechny aspekty jejich života dokonalé.
3. Všechny živé bytosti na jihu,  
kéž jsou šťastné, zdravé a klidné,  
kéž jsou osvobozeny od fyzického utrpení,  
kéž jsou osvobozeny od psychického utrpení,  
kéž jsou všechny aspekty jejich života dokonalé.
  4. Všechny živé bytosti na jihozápadě  
kéž jsou šťastné, zdravé a klidné,  
kéž jsou osvobozeny od fyzického utrpení,  
kéž jsou osvobozeny od psychického utrpení,  
kéž jsou všechny aspekty jejich života dokonalé.
  5. Všechny živé bytosti na západě,  
kéž jsou šťastné, zdravé a klidné,  
kéž jsou osvobozeny od fyzického utrpení,  
kéž jsou osvobozeny od psychického utrpení,  
kéž jsou všechny aspekty jejich života dokonalé.
  6. Všechny živé bytosti na severozápadě,  
kéž jsou šťastné, zdravé a klidné,  
kéž jsou osvobozeny od fyzického utrpení,  
kéž jsou osvobozeny od psychického utrpení,  
kéž jsou všechny aspekty jejich života dokonalé.
  7. Všechny živé bytosti na severu,  
kéž jsou šťastné, zdravé a klidné,  
kéž jsou osvobozeny od fyzického utrpení,  
kéž jsou osvobozeny od psychického utrpení,  
kéž jsou všechny aspekty jejich života dokonalé.
  8. Všechny živé bytosti na severovýchodě,  
kéž jsou šťastné, zdravé a klidné,  
kéž jsou osvobozeny od fyzického utrpení,  
kéž jsou osvobozeny od psychického utrpení,  
kéž jsou všechny aspekty jejich života dokonalé. .
  9. Všechny živé bytosti nad námi,  
kéž jsou šťastné, zdravé a klidné,  
kéž jsou osvobozeny od fyzického utrpení,  
kéž jsou osvobozeny od psychického utrpení,  
kéž jsou všechny aspekty jejich života dokonalé.
  10. Všechny živé bytosti pod námi,  
kéž jsou šťastné, zdravé a klidné,  
kéž jsou osvobozeny od fyzického utrpení,  
kéž jsou osvobozeny od psychického utrpení,  
kéž jsou všechny aspekty jejich života dokonalé.

Když dokončíme meditaci do deseti směrů, můžeme pokračovat v meditaci mettá pomocí předchozích vět: „Kéž jsou všechny bytosti šťastné, zdravé a klidné.“ Tento způsob meditace mettá pochází od našeho ctihodného Sajadó kláštera Chanmyay (Sajadó Ashina Janakabhivamsy).

### ***Upozornění k praktikování meditace mettá***

Pokud je dostatek času, měli by meditující ideálně rozvíjet mettá do všech světových stran a začínat přitom východem a končit směrem nahoru a dolů a potom obrátit pořadí a začínat od směru dolů a nahoru a končit východním směrem. Když rozvíjíme mettá směrem ke všem živým bytostem, které žijí na východě, měli bychom si dát pozor a naši mysl zaměřit na všechny bytosti, které žijí na východě. Jestliže rozvíjíme mettá směrem ke všem bytostem, které žijí na jihovýchodě, potom bychom měli zaměřit a přiklonit naši mysl směrem ke všem bytostem žijícím na jihovýchodě. Měli bychom si dát pozor, zda zaměřujeme naši mysl směrem, kterým rozvíjíme naši mettá. Tato metoda rozděluje bytosti podle směrů, ve kterých žijí a nazývá se specifická meditace mettá (odisa mettá). Další způsob, jak praktikovat mettá je kategorizovat bytosti podle místa.

- Všechny bytosti v tomto domě,  
kež jsou šťastné, zdravé a klidné,  
kež jsou osvobozeny od fyzického utrpení,  
kež jsou osvobozeny od psychického utrpení,  
kež jsou všechny aspekty jejich života dokonalé.
- Všechny bytosti žijící v tomto klášteře,  
kež jsou šťastné, zdravé a klidné,  
kež jsou osvobozeny od fyzického utrpení,  
kež jsou osvobozeny od psychického utrpení,  
kež jsou všechny aspekty jejich života dokonalé.
- Všechny živé bytosti v této vesnici,  
kež jsou šťastné, zdravé a klidné,  
kež jsou osvobozeny od fyzického utrpení,  
kež jsou osvobozeny od psychického utrpení,  
kež jsou všechny aspekty jejich života dokonalé.
- Všechny živé bytosti v tomto městě,  
kež jsou šťastné, zdravé a klidné,  
kež jsou osvobozeny od fyzického utrpení,  
kež jsou osvobozeny od psychického utrpení,  
kež jsou všechny aspekty jejich života dokonalé.
- Všechny živé bytosti v této zemi,  
kež jsou šťastné, zdravé a klidné,  
kež jsou osvobozeny od fyzického utrpení,  
kež jsou osvobozeny od psychického utrpení,  
kež jsou všechny aspekty jejich života dokonalé
- Všechny živé bytosti na tomto světě,  
kež jsou šťastné, zdravé a klidné,  
kež jsou osvobozeny od fyzického utrpení,  
kež jsou osvobozeny od psychického utrpení,  
kež jsou všechny aspekty jejich života dokonalé.

Kdykoli rozdělujeme bytosti podle směrů nebo míst jako tento dům, tento klášter, tato vesnice nebo toto město, jedná se o specifickou meditaci mettá (odisa mettá). Podobně, jestliže bytosti nerozdělujeme do konkrétních skupin a rozvíjíme mettá směrem ke všem živým bytostem, jedná se o nespecifickou nebo všeobecnou meditaci mettá (anodisa mettá).

## ***Rozvoj mettá pro dosažení vnorů***

Ti, kdo chtějí meditovat mettá pro dosažení vnorů, by měli provést následující:

1. Než začnete meditovat mettá, připravte se.
2. Uvažujte o nebezpečí dósa
3. Uvažujte o kvalitách trpělivosti (khanti)
4. Jasně si uvědomte
  - ke komu byste neměli rozvíjet mettá na počátku vaší meditace
  - ke komu byste nikdy neměli rozvíjet mettá
5. Uvědomte si, ke komu byste měli rozvíjet mettá nejdříve.
6. Uvědomte si, jak postupovat ve vaší meditaci mettá.

### ***Příprava před meditací***

Nejdříve pojďme pohovořit o přípravě před meditací.

Než začnete meditaci mettá, měli byste se osprchovat a obléci si čisté pohodlné oblečení, aby se vaše tělo a mysl cítily umyté, čisté a čerstvé. Potom si najděte tiché místo v lese, na vrcholu kopce, ve stínu stromu nebo na klidném místě. Po zaujetí pozice v sedě vyjádřete svůj respekt Třem klenotům, svým rodičům a učitelům a svěřte svoje tělo Buddhovi. Potom se zavažte k dodržování dalších pěti nebo osmi předsevzetí, aby vaše morální jednání bylo čisté. Jak sedíte, váš oděv by neměl být příliš těsný. Uvolněte ho, pokud je to nutné, abyste se cítili pohodlně. Vaše tělo by také nemělo být strnulé, pokuste se uvolnit a sedět pohodlně s překříženýma nohama. Kdykoli praktikujete mettá, měli byste co nejvíce zamezit pocitu úzkosti.

Vaše tělo by se nemělo naklánět dopředu nebo dozadu, mělo by být napřímené bez přílišného napětí. Vaše hlava by měla být také vzpřímená a nenaklánět se dopředu nebo dozadu. Je lepší mít nohy rovnoběžně vedle sebe na zemi než v poloviční nebo úplné lotosové pozici. Takto budete schopni sedět delší dobu. Pravou nohu byste měli umístit blíže k tělu a levou dále od těla. Protože nemáte nohy jednu na druhé, nebude vznikat žádný tlak navíc, takže krev bude moci volně proudit a pocit ztrnutí nebude překážkou. Měli byste být schopni sedět v této pozici čím dál delší dobu. Vaše ruce by měly spočívat v klíně s levou rukou dole a pravou nahoře s dlaní otočenou vzhůru. Je možné také položit ruce na kolena s dlaněmi otočenými vzhůru.

Po upravení pozice byste měli reflektovat o nebezpečí dósa a kvalitách a prospěchu trpělivosti. Důvodem je to, že s mettá musíte odstranit hněv a nenávisť a získat trpělivost. To určitě není snadný úkol. Odstranit jistý psychický stav určitě není snadný úkol, pokud si nejste vědomi jeho nebezpečnosti, a naopak dosáhnout jiného psychického stavu, pokud si neuvědomujete jeho prospěšnost. Totéž platí i o světských záležitostech. Jestliže potřebujeme něco zahodit nebo se zbavit zlovyku, nebudeme schopni to udělat, dokud si neuvědomíme, že tento zvyk je škodlivý nebo že předměty mají závady a nedostatky. Jen když vidíme nebezpečí v určitém zvyku nebo chování, budeme schopni se jich vzdát. A jestliže nevidíme prospěšnost určité věci, nebudeme mít zájem ji získat. Proto musíme reflektovat o nebezpečí dósa, abychom bili schopni odstranit hněv a zlovůli pomocí mettá. Musíme také reflektovat o pozitivních aspektech trpělivosti, abychom jí pomocí mettá mohli dosáhnout. Tyto reflexe by se měly provádět než začneme s meditací mettá. Ale můžeme tyto reflexe použít i během meditace mettá, když vyvstane dósa. Jak dlouho bychom měli provádět tuto reflexi? Měli bychom dělat tuto reflexi, dokud dósa úplně nevymizí. K meditaci mettá bychom se měli vrátit teprve až se dósa zcela vytratí.

### ***Nebezpečí dósa***

V původních textech je mnoho míst, ve kterých jsou vysvětlena nebezpečí dósa. Proto bych rád pohovořil o některých z nich. Když v mysli existuje dósa, nejsme schopni rozlišovat mezi příčinou a následkem nebo mezi dobrým a špatným jednáním. Jestliže tu je dósa, již nevíme, co je zákonné a co nezákonné. Kvůli dósa nás může mnoho lidí nenávidět a budeme mít mnoho nepřátel. Pravděpodobně budeme dělat mnoho chyb a v době smrti bude naše mysl zmatená a bude trpět. Pokud budeme umírat v takovém stavu, budeme znovuzrozeni v pekle. Na světě není většího nebezpečí než dósa a v mysli není žádný jiný psychický stav, který může očarovat mysl tak, jako dósa. Dósa je schopna zničit vaši důstojnost i důstojnost jiných lidí.

Jestliže se člověk rozzlobí v reakci na hněv jiné osoby, stane se z něj člověk ještě více zavrženíhodný než je první člověk. Rozhněvaný člověk stárne rychleji a může i dříve umřít a snadno ztrácí svou krásu a přitažlivost. Jestliže je člověk naplněný dósa, bude mít v budoucích existencích nehezký vzhled. To je jen několik nebezpečí, která jsou v textech vysvětlena.

V našem denním životě navíc možná nebudeme kvůli dósa schopni jíst nebo spát. Můžeme upadnout v naprostou nemilost, možná budeme mít nepřátele a budeme velmi trpět. Kvůli dósa jsme odděleni od našich partnerů nebo příbuzných, pokazí se naše přátelství a roztrhají přátelské svazky. Kvůli dósa přicházíme o majetek, možná budeme platit pokuty nebo budeme muset podstoupit trest, takže možná budeme drženi ve vazbě nebo uvaleni do vězení. Kvůli dósa si můžeme způsobit vysoký krevní tlak, chorobu srdce nebo mít infarkt. Nebezpečím, která způsobuje dósa, není konce, protože jich je obrovské množství. Proto bychom měli tímto způsobem o dósa přemýšlet. Jestliže budeme často o nebezpečích dósa reflektovat, dósa v našich srdcích a mysli se zklidní a postupně vymizí.

### ***Kvality trpělivosti nebo-li khanti***

Po reflexích o nebezpečí dósa bychom měli reflektovat kvality a prospěšnost trpělivosti. Trpělivost nebo-li khanti znamená, že jsme tolerantní a neoplácíme silným hněvem, když jsme zneužiti, když nám někdo nadává, křičí na nás, týrá nás nebo s námi špatně zachází. Když jsme obdařeni trpělivostí:

1. mnoho lidí nás bude milovat,
2. nebude nám hrozit nebezpečí,
3. nebudeme dělat chyby,
4. nezemřeme se zmatenou a roztěkanou myslí,
5. po smrti se znovu zrodíme ve světě dévů.

Těchto pět prospěšných věcí je uvedeno v Akkosa Suttě, která je součástí Pañcaka Nipata, Anguttara Nikaya.

Neexistuje větší prospěch, který by převyšoval trpělivost nebo toleranci. Trpělivost je zbraní čestného člověka. Je to jeden z darů a také jedna z dokonalostí nebo-li paramis. Trpělivost vede k nejušlechtlejšímu jednání. Trpělivost vede k nibbáň a jen s ní můžeme dosáhnout míru v mysli. Když jsme obdarováni trpělivostí, bude se nám svět jevit vždy příjemný a bude mít zdravou záři. Síla trpělivosti je jako síla armády, která dokáže odolat nepříteli. Trpělivost má velmi mnoho pozitivních aspektů. Jestliže o jejích kvalitách takto rozjímáme, její síla bude velmi silná. Když začne metťá plynout jako voda z pramene, i naše srdce se zjemní a zklidní. Nyní, když jsem vysvětlil, jak máme uvažovat o nebezpečích dósa a prospěšnosti trpělivosti, vysvětlím, ke komu bychom neměli praktikovat metťá na počátku naší praxe.

### ***Osoby, ke kterým bychom neměli praktikovat mettá***

Existují čtyři kategorie lidí, kteří by neměli být objektem meditace mettá na počátku naší praxe:

1. Osoby, které nemáme rádi
2. Velmi drahé osoby
3. Neutrální osoby, spolupracovníci nebo lidé, které nemilujeme, ani nenávidíme
4. Nepřátelé nebo osoby, ke kterým cítíme nenávisť

K těmto osobám je velmi obtížné rozvíjet mettá.

1. Jestliže začneme praktikovat meditaci mettá k osobě, kterou nemáme rádi, budeme přemoženi dósa, protože zkušenosti s tímto člověkem, které nás rozzlobily, pravděpodobně vstoupí do naší mysli. Potom je velmi obtížné rozvíjet mettá.
2. Jestliže začneme praktikovat meditaci mettá k velmi drahému člověku, možná, že se budeme cítit nešťastní, když si vzpomeneme na menší utrpení této osoby. Dokonce nám mohou vytrysknout slzy a vyvíjet mettá bude velmi obtížné.
3. Jestliže začneme praktikovat meditaci mettá k neutrálnímu člověku, kterého jsme právě potkali a zkusíme ho umístit na místo drahé osoby, zjistíme, že rozvíjet k němu mettá je velmi únavné a obtížné. Mettá bude opět blokována.
4. Jestliže začneme praktikovat meditaci mettá k nepříteli, jen se rozhněváme, protože naše mysl bude naplněna myšlenkami o negativních a nečestných věcech, které nám tento člověk udělal. V důsledku toho narazíme na mnoho nesnází a nebudeme schopni rozvíjet mettá.

Z těchto důvodů říká komentář k Visuddhimagga, že by praxe meditace mettá neměla začínat lidmi z těchto čtyř kategorií.

Pojďme si povědět o další kategorii osob, které by neměly být objektem meditace mettá. Když začínáme s meditací mettá, neměli bychom ji rozvíjet k osobě, ke které se cítíme být přitahováni. Komentář k Visuddhimagga říká, že tím vzniká žádostivost, nebo-li tanhá. Ve skutečnosti se tato část vztahuje k praxi mettá, která ještě není dobře zavedená. Sajadó kláštera Chanmyay však řekl, že je možné rozvíjet mettá k osobě, ke které jsme přitahováni bez jakýchkoli problémů, když je naše praxe dobře rozvinutá. Potom je možné rozvíjet čistou a pravou mettá.

Dále bych se rád zmínil o osobách, ke kterým bychom neměli rozvíjet mettá, když ji praktikujeme výhradně pro dosažení vnorů. Předně bychom nikdy neměli rozvíjet mettá k zemřelému, a to z toho důvodu, že tímto způsobem nelze dosáhnout upacara samadhi (přístupové koncentrace) nebo appana samadhi (absorbující koncentrace). Komentář k Visuddhimagga říká, že tento druh praxe neumožní rozvoj žádné koncentrace. Toto vysvětlení však platí jen pro meditující, kteří praktikují meditaci mettá pro dosažení vnorů. Sajadó kláštera Chanmyay říká, že ti, kdo praktikují mettá bez záměru dosažení vnorů, mohou rozvíjet mettá i k osobě v jeho nové existence po smrti a je to dokonce prospěšné.

### ***Osoby, ke kterým bychom měli rozvíjet mettá nejdříve***

Když chceme meditovat mettá pro dosažení vnorů a dokončili jsme všechny přípravy, měli bychom začít rozvíjením mettá k sobě po dobu asi pěti až deseti minut. Jako svědci začínáme sami sebou: „Kéz jsem zdravý, šťastný a klidný.“ Rozvíjení mettá nejdříve k sobě vede k pochopení, že i jiné cítící bytosti mají stejné přání, aby byly zdravé a šťastné jako my. To

vyvolává pocit soucítění s jinými cítícími bytostmi a pomáhá posílit pocit mettá. Tato praxe se provádí, abychom byli více ohleduplní. Mettá se rodí v náruči ohleduplnosti nebo empatie k ostatním.

Poté můžeme rozvíjet mettá k následujícím osobám:

1. Respektované a uctívané osobě
2. Velmi drahé osobě
3. Neutrální osobě
4. Nepříteli

Toto je pořadí, které bylo předáno v komentáři k Visuddhimagga. Takže nejdříve bychom měli rozvíjet mettá k vysoce respektované a uctívané osobě. Může se jednat o učitele nebo čestného člověka. Než začneme rozvíjet mettá, měli bychom uvažovat o dobrých vlastnostech tohoto učitele. Můžeme například přemítat o jeho velkorysosti (dána), čistém morálním jednání, spravedlnosti a upřímnosti, jeho obezřetnosti, laskavosti, vlídných slovech, ochotě, o jeho učení a radách v dobách potíží. Potom se zaměříme na učitele a říkáme slova: „Kéž je můj učitel zdravý, šťastný a klidný.“ Můžeme použít i jeho jméno. Tuto větu opakujeme stále dokola desetkrát, stokrát, tisíckrát deset tisíckrát nebo dokonce milionkrát. Když jsme to provedli a ve cvičení jsme usazeni, je možné vypustit jméno a pokračovat jen se slovy: „Kéž je zdravý, šťastný a klidný,“ zatímco svou mysl stále soustředíme na tuto osobu. Jestliže se během meditace mettá naše mysl zatoulá k jinému předmětu, měli bychom ji přivést zpět k učiteli, který je předmětem naší meditace mettá. Tato praxe není jako meditace vipassaná, kde sledujeme jakýkoli předmět, který vyvstane. Musíme být opatrní a vždy přivést mysl zpět k předmětu meditace mettá.

Když meditujeme mettá k učiteli, nezáleží na tom, jestli se v naší mysli zjeví mentální obraz učitele nebo ne. Na čem záleží a co je nejdůležitější, je rozvíjení pravého a silného přání učiteli, aby byl zdravý a klidný. Je to důležitější než mentální obraz učitele v naší mysli. Aby byla naše mettá silná, musí se vytvářet v srdci. Následováním slov by mělo toto upřímné přání vzniknout i v mysli. Na toto si dávejte obzvláště pozor. Pokud se na počátku praxe snažíme získat mentální obraz, může se síla mettá oslabit, někdy dokonce zcela zmizí. Když jsme si zvykli praktikovat tímto způsobem, může se po nějaké době obličej člověka, který je objektem mettá jasně objevit radostný a usměvavý. V tuto chvíli se naše mettá spojila s člověkem, který je objektem naší meditace. Naše mettá a osoba, která je objektem naší meditace mettá se spojily v jedno. V této zkušenosti jednoty, zažíváme mysl jako naši mysl a tělo jako tělo osoby, ke které vyznařujeme mettá.

Australský mnich U Vimalaramsi mi kdysi řekl, že chtěl medítovat mettá. Praktikoval již více než pět měsíců meditaci vipassaná. Dal jsem mu pokyny k meditaci mettá jak jsou vysvětleny v komentáři k Visuddhimagga. Požádal jsem ho, aby mě denně informoval o svém pokroku v meditaci mettá. Po dvaceti pěti dnech meditace mettá se vždy při jejím rozvíjení smál. Někdy dokonce prohodil s úsměvem několik zvuků. Všiml jsem si toho a v dalším rozhovoru jsem se ho zeptal, proč se směje. Odpověděl: „Rozvíjím mettá k příteli, který mi moc pomohl. Po nějaké době praktikování mettá k němu se na mně začal jeho obličej smát a v tu chvíli jsem se také smál. Když jsem ho viděl, jak se směje, objevil se úsměv i na mojí tváři. Bylo to velmi spontánní, smích se objevil sám od sebe. Kdykoli se usmál, také jsem se začal smát. V tu chvíli jsem necítil své tělo, cítil jsem jen mettá v mé mysli. Mettá nebyla v mém těle, zdálo se, že je v těle mého přítele. Je to správné Sajadó?“ Řekl jsem mu, že je to správné a že tento fenomén je způsoben koncentrací získanou z meditace mettá. Když začne být koncentrace velmi dobrá, praktikující bude zažívat mettá tímto způsobem a tato zkušenost může být velmi prospěšná.



Když rozvíjíte mettá k učiteli tímto způsobem, možná by vás zajímalo, jak dlouho byste měli praktikovat. Měli byste praktikovat, dokud jste úspěšně mettá nezvládli nebo nedosáhli vnoru. Když jste zvládli mettá nebo dosáhli vnoru, vaše mysl bude velmi klidná a vyrovnaná, jemná a pružná. Budete cítit extázi a celé vaše tělo i mysl budou zaplaveny radostí a štěstím. K dosažení tohoto stavu musíte praktikovat neustále bez jakýchkoli přestávek při sezení, stání, chůzi, jídle, pití, zametání, domácí práci, práci v zaměstnání nebo když se zabýváte obchodem či obyčejným životem.

### ***Rozvíjení mettá po stupních***

Po dosažení upacara samadhi (přístupové koncentrace) a appana samadhi (absorbující koncentrace) rozvíjením mettá k učiteli si vyberte další osobu z první kategorie, kterou uznáváte a uctíváte stejně jako svého učitele a potom k ní rozvíjejte mettá. Když jste si již vybrali tuto novou osobu a jste připraveni rozvíjet k ní mettá, měli byste začít rozvíjením mettá k učiteli. Až získá mettá sílu a spád s učitelem, přejděte k nové osobě. Jakmile jste k ní přešli, pokračujte, dokud není vaše mysl klidná, jemná a radostná a dokud není celé tělo prostoupeno radostným pocitem chladu.

Jakmile je mysl radostná a šťastná nepřetržitou praxí, nepřestávejte meditovat mettá a nedovolte, aby se vytratila. Měli byste s praxí stále pokračovat. Někdy se stává, že jakmile vyvstane radost a štěstí, meditující přestane mettá meditaci praktikovat. Když jsme nadšeni touto radostí a štěstím, máme pokušení přestat meditovat mettá a využívat potěšení z tohoto příjemného pocitu, avšak v tu chvíli se koncentrace naruší. Proto se z této radosti a štěstí netěšte, ale nepřetržitě pokračujte v meditaci mettá. Jestliže je pocit mettá k druhé osobě slabý nebo vůbec nevzniká, vraťte se ke svému učiteli. Když pocit mettá k učiteli opět zesílí, přejděte k druhé osobě, abyste zjistili, jestli jste schopni rozvíjet silnou mettá k této osobě. Jestliže pocit mettá vzniká a získává na síle, pokračujte v meditaci jen s druhou osobou. Měli byste meditovat mettá přecházením od jedné osoby k druhé tímto způsobem. Podle pokynů, které jsem vám právě dal, pokračujte v rozvoji mettá až k pěti osobám této kategorie. Opět zdůrazňuji, když meditujete, provádějte to tak dlouho, dokud tuto metodu zcela nezvládnete a nedosáhnete upacara samadhi a appana samadhi, tzn. až po dosažení vnoru. Poté rozvíjejte mettá k osobě druhé kategorie, velmi drahému a milovanému člověku. Dále rozšiřte mettá k osobě třetí kategorie, neutrálnímu člověku. A nakonec rozvíjejte mettá k osobě čtvrté kategorie, k nepříteli. Pokud nemáte žádné nepřátele, nemusíte k nepříteli rozvíjet mettá.

Když máme člověka, kterého považujeme za nepřitele, můžeme výraz “rozvíjet mettá k nepříteli” jasně vysvětlit zkušeností australského mnicha U Vimalaramsi, o kterém jsem se již zmínil. Poté, co U Vimalaramsi praktikoval meditaci mettá pět měsíců, požádal jsem ho, aby rozvíjel mettá k nepříteli. Zeptal jsem se ho, zda má nepřátele a on odpověděl, že ano. Řekl jsem mu tedy: “Pokud máš nepřátele, pokus se k němu rozvíjet mettá.” Další den, když přišel na rozhovor, řekl, že nebyl schopen ke svému nepříteli rozvíjet mettá. Řekl, že mu jeho žena způsobila mnoho utrpení. Z tohoto důvodu nebyl schopen k ní rozvíjet mettá, protože k ní neměl žádný pocit přání dobrého a obával se, že by se jí mohlo dařit, mohla by být šťastná a žít v míru nebo by mohla žít ve velké hojnosti a v klidu.

Řekl jsem mu: “Jestli je to tak, vrať se k učiteli, ke kterému jsi rozvíjel mettá nejdříve. Jakmile pocit mettá zesílí, měl bys znovu přejít k této ženě a snažit se k ní rozvíjet mettá. Jestliže v tuto chvíli nebude mettá proudit, znovu se vrať k učiteli a rozvíjej mettá k němu. Když pocit mettá zesílí, znovu se vrať k ženě a pokus se k ní rozvíjet mettá. Pokračuj v tomto postupu opakovaně.” Po dvou dnech říkal U Vimalaramsi při rozhovoru: “Nyní moje meditace mettá probíhá dobře. Jsem schopen rozvíjet mettá k této ženě stejně jako k učiteli a

ostatním lidem. V důsledku toho již o této ženě nepřemýšlím jako o nepříteli, ale jako o příteli.” Asi po měsíci praktikování meditace mettá byl jeho obličej čistý a usměvavý a jeho tělo vyzařovalo zdravou zář. Jeho obličej, pleť a tělo již nebyly stejné jako když poprvé přijel do kláštera.

Takže, meditující, když rozvíjíte silnou mettá k nepříteli, budete také zažívat takovou zkušenost. Musíme být však opatrní ještě na něco. Jestliže rozvíjíme meditaci mettá k nepříteli a přemýšlíme o neobratných a nespravedlivých věcech, které nám tento člověk provedl, nakonec budeme mít problémy s odporem, nebo-li dósa. V tu chvíli bychom měli vstoupit do vnoru, kterého jsme dosáhli, když jsme rozvíjeli mettá k předešlým osobám, a potom se z tohoto vnoru znovu vynořit a pokusit se rozvíjet mettá k nepříteli. Měli bychom se snažit postupovat podle příkladu australského mnicha. Jestliže v nás pocit mettá nevyvstává, můžeme použít metodu, kterou nyní podrobně popíši.

### ***Přemítání k překonání dósa***

1. Buddha sám dal svým následovníkům tento návod: “Drazí mniši, i když vás mučí zloději a řezou vám údy pilou, neměli byste se na své mučitele rozhněvat. Jestliže se rozhněváte, nedodržíte moje pokyny.”
2. Jestliže oplácíte hněvem jednání rozzlobeného člověka, jste to ve skutečnosti vy, kdo je více opovržením hodný. Když dokážete být s rozzlobeným člověkem trpěliví, aniž byste se sami rozhněvali, je to pro vás vítězná bitva.
3. Když si uvědomíte, že se kvůli někomu začínáte hněvat, měli byste se snažit svůj hněv řídit bdělostí a nerozzlobit se, abyste mohli dále žít v klidu.  
Bude to prospěšné pro obě strany, pro vás i pro tohoto druhého člověka.

V komentáři k Visuddhimagga se uvádí mnoho různých způsobů k překonání dósa. Nemáme však nyní dostatek času k rozebrání všech, a pohovořím podrobně jen o některých. Když se dósa po jejím zvážení vytratí, pokračujte v rozvíjení mettá. Jestliže se po této reflexi nevytratí, zmizí jen když budete přemítat o trpělivosti Bódhisatty v předchozích životech.

Naslouchejte pozorně synům a dcerám Buddhy. Buddha, náš učitel, byl v mnoha svých předchozích životech trpělivý a nerozhněval se na ty, kdo ho mučili nebo mnoha způsoby s ním špatně zacházeli. Jak zvládl v některých svých životech trpělivost?

### ***Procvičování trpělivosti jako poustevník Khantivadi***

Před dávnými věky byl vládcem Benares král Kalabu. V té době byl Bódhisattva synem velmi bohatého Bráhmána, jehož jmění bylo 10 milionů indických rupií. Když jeho rodiče zemřeli, podíval se na materiální vlastnictví, které zde jeho rodiče zanechali a uvědomil si, že si je nemohli vzít s sebou. Uvažoval dál tímto způsobem a uvědomil si, že ani on si nebude moci toto vlastnictví vzít s sebou, proto je celé rozdal. Po rozdělení těchto věcí odešel do lesa a stal se poustevníkem. Přebýval v lese poblíž Himalájí a jedl ovoce a plody ze stromů v lese. Nebyl tam však ani olej, ani sůl, proto se jednoho dne vydal do vesnice pro olej, sůl a ocet, aby byla jeho strava výživnější. Při hledání této potraviny dorazil nakonec Bódhisatta do Benares. Při pochůzce městem za potravou uviděl Bódhisattvu velitel vojenské posádky a s velkou úctou a respektem ho pozval k jídlu. Poté, co velitel nabídl poustevníkovi jídlo, nabídl mu, aby zůstal v královské zahradě. A tak Bódhisatta v této zahradě žil.

Jednoho dne přišel za zábavou do královské zahrady král Kalabu s královnou a velkým služebnictvem. Na příhodné kamenné plošině se předváděly tance a písně. Král ležel s hlavou v klíně své oblíbené královny a sledoval vystoupení zpěváků, hudebníků a tanečníků. Zanedlouho při této zábavě usnul. Když si skupina žen, které krále bavily, uvědomila, že král

usnul, přerušily své vystoupení, protože již nebylo nutné. Šly na krátkou procházku po zahradě. Jak se procházely, potkaly poustevníka, Bódhisattvu. Přistoupily k němu, uctily ho a požádaly ho, aby jim přednesl vhodný úryvek dhammy. Po vyslechnutí této žádosti se poustevník ujal slova a hovořil o dhammě.

V tu dobu, společnice, která držela královu hlavu ve svém klíně chtěla, aby se již král probudil, a proto se mírně pohnula. Když král neviděl žádné své sluhy, zeptal se, kam šli a jeho společnice mu řekla, že šli naslouchat poustevníkovi. Při této zprávě se král naplnil žárlivostí a závistí a začal být velmi rozhněvaný. Uchopil dýku, křičel, že dá poustevníkovi lekci a běžel prolhaného poustevníka najít. Jedna ze služek, která byla králi velmi blízko, vycítila královu zuřivost a pokusila se vytrhnout mu dýku a zklidnit jeho hněv, ale ten neustal. Král předstoupil před poustevníka a zeptal se ho, co učí. Poustevník odpověděl, že učí trpělivosti. Potom se ho král zeptal na význam trpělivosti. Poustevník odpověděl, že trpělivost znamená, že se člověk nerozhněvá, ani když je zneužíván, když mu nadávají, když se o něm šíří pomluvy nebo ho někdo mučí. Král řekl poustevníkovi, že se chce přesvědčit, jestli je skutečně trpělivý a okamžitě povolal kata. Když přišel, král mu nařídil, aby poustevníka svázal a přitlačil ho k zemi. Nařídil mu, aby poustevníka dvatisícekrát zmrskal trnitým rákosem na všech stranách těla.

Kat poslechl královny příkazy a vysázel poustevníkovi Khantivadimu dva tisíce ran. Po těchto ranách měl poustevník kůži po celém těle rozdrásanou. Svaly měl pořezané a pohmožděné a krev mu tekla ze všech částí těla. Dokážete si představit, jak musel trpět? Byl těžce potrestán, aniž by provedl cokoli špatného. Přes své utrpení se však poustevník nerozhněval nebo nehledal na králi či katovi chyby. Ačkoli měl dostatek důvodů cítit hněv nebo odpor, zůstal trpělivý. Lidé, kteří praktikují meditaci mettá, by měli tento jasný příklad poustevníka následovat.

Ačkoli s poustevníkem zacházeli velmi tvrdě, nezemřel. Král se ho znovu zeptal, o čem je jeho učení a poustevník znovu odpověděl, že učí trpělivosti. “Myslíte si, že moje trpělivost spočívá v kůži? Není v mé kůži, ale hluboko v mém srdci.”, řekl poustevník klidně. Král Kalabu se cítil touto odpovědí popuzen a rozhněval se ještě více. Jeho hněv ho zcela ovládl a přikázal katovi, aby poustevníkovi uřezal obě ruce, nohy a nakonec i uši a nos. Kat dodržel příkazy a krutě sekerou usekl každou část těla. Po amputaci končetin se král opět zeptal poustevníka, co učí a poustevník vždy odpověděl, že jeho trpělivost leží hluboko v srdci. Podrážděný král nakonec křičel: “Ty prolhaný poustevníku, jen si nechej svou trpělivost a jen se dívej, jestli ti teď nějak pomůže!” Potom kopl Khantivadiho do hrudi a s opovržením odešel. Když došel k bráně do zahrady, Země krále Kalabu pohltila. V textech se uvádí, že se propadl do pekla Avici.

Poté přišel k poustevníkovi velitel a prosil ho, aby se na krále nehněval. Poustevník mu odpověděl:

*“Ať žije dlouho král, jehož krutost  
způsobila mému tělu zranění.  
Čistí světci jako já  
nikdy nepohlížejí na takové skutky s nepřátelstvím.”*

Každý z vás může mít nepřátele, ale určitě vám nezpůsobují utrpení jako král Kalabu poustevníkovi. Po dobu celého tohoto utrpení byl poustevník Khantivadi trpělivý a na krále Kalabu se nerozhněval, ačkoli bylo jeho jednání vsutku opovrženímhodné. Jako následovníci Buddhy byste také měli být trpěliví a nenechat se rozhněvat, že? Měli byste o tom takto přemýšlet a až odložíte dósa, kterou cítíte ke svému nepříteli, měli byste pokračovat v

meditaci mettá. Pokud se však po této reflexi hněv nevytratí, měli byste uvažovat o trpělivosti Bódhisattvova života jako Dhammapála.

### ***Příběh Dhammapály***

Před mnoha lety byl vládcem Benares král Mahapatapa. V té době vstoupil do lůna královny Canda-Dévi Bódhisattva. Když se narodil, pojmenovali ho Dhammapála. Jednoho dne, když bylo princí Dhammapálovi sedm měsíců, královna ho koupala a opatrně oblékala. Při oblékání královna svého synka něžně přitiskla k sobě a chovala ho. V tu chvíli vstoupil do komnaty král Mahapatapa. Královna měla svého syna velmi ráda a ačkoli viděla krále, okamžitě nevstala a krále s úctou a respektem nepozdravila. Král Mahapatapa si pomyslel: “Již teď je na svého syna tak pyšná. Jak tomu bude, až vyroste? Je jasné, že už si mně nebude vůbec všímat, takže se musím tohoto dítěte okamžitě zbavit.” Okamžitě se ve vzteku otočil a vrátil se na svůj trůn. Potom povolal kata a nařídil mu, aby šel do komnaty královny a přinesl mu malého prince Dhammapálu. Královna si uvědomila, že se na ni král hněvá a jak držela své dítě v náručí, plakala. Její slzy však nezabránily katovi, aby poslechl králův rozkaz a Dhammapálu jí sebral z náruče. Plna úzkosti ho královna Canda-Dévi následovala k trůnu. Kat položil dítě na desku před králem, který mu okamžitě nařídil, aby usekl dítěti ruce. Královna Canda-Dévi klesla před králem na kolena a prosila ho, aby raději usekl její ruce. Úpěnlivě krále prosila a říkala mu, že je dítě nevinné a chyba je zcela na její straně. Ačkoli krále velmi prosila, aniž by se nadechla, král opět nařídil, aby byly dítěti uťaty ruce. Kat poslechl a krutě sedmiměsíčnímu Dhammapálovi usekl ruce sekerou. Protože byla sekera velmi ostrá, odpadly dvě ručky na zem jako jemné bambusové klíčky. Malý Bódhisattva se nerozhněval nebo nerozplakal, ale se srdcem naplněným khanti a mettá trpělivě snášel bolest.

Jeho matka si rychle klekla, jemně vzala malé ručky, držela je v náručí a hořce plakala. Potom král nařídil, aby synkovi usekl obě nohy. Canda-Dévi opět zbytečně prosila za dítě, které bylo nevinné. Dvě nohy byly useknuty, a potom nařídil useknout hlavu. Matka v zoufalství prosila krále o odpuštění, ale ten její žádost přehlížel. Ve strachu z přísného trestu vykonal kat králův příkaz a uťal dítěti hlavu. Ani poté, když bylo dítě mrtvé, králův hněv nezmizel a nařídil, aby vyhodili tělo malého dítěte do vzduchu a použili ostří dýky jako kdyby chtěli dělat girlandu. Až tak daleko sahala krutost zlého otce. Když viděla Canda-Dévi tyto kruté činy, bila se do hrudi a bědovala a nakonec na místě zemřela. Jak královna zemřela, upadl král Mahapatapa z trůnu, země se otevřela a pohltila ho do útrob pekla Avici.

Během všech těchto nenávistných a ohavných činů se male dítě Dhammapála nerozhněval. I ve chvíli smrti odešel klidně bez jakékoli nenávisti ve své mysli. Meditující, jako následovníci Buddhy jistě nemáte nepřátele, kteří by vás mučili jako král mučil Dhammapálu. Bódhisattva se nerozhněval, ani když čelil tak hrozným a opovrženímhodným činům, celé své týrání snášel trpělivě. Neměli bychom se také pokusit být trpěliví, aniž bychom se rozzlobili? Touto reflexí byste měli být schopni zanechat jakéhokoli hněvu, který by ve vás mohl vůči nepříteli být a rozvíjet mettá.

### ***Zklidnění dósa reflexí a analýzou***

Jestliže přemítání o přednostech trpělivosti plameny hněvu neutiší, měli byste provádět analytickou reflexi. Provádí se následovně. Když meditujete mettá a cítíte k někomu hněv, měli byste se sami sebe nebo osoby, na kterou se hněváte, zeptat: Zlobíte se na jeho vlasy na hlavě nebo na ochlupení po těle? Zlobíte se na jeho prsty nebo nehty na nohou nebo na zuby? Zlobíte se na jeho kůži? Zlobíte se na jeho svaly a šlachy?

Podobně se můžete sami sebe dotazovat, jestli se zlobíte na element země, který se nachází ve vlasech na hlavě? Zlobíte se na element vody, ohně nebo vzduchu? Dalším přístupem je

kladení otázek o pěti celcích (khandhas), dvanácti smyslových základnách nebo osmnácti prvcích uvedených v Abhidhammē. Na základě celků se například můžete ptát, jestli cítíte hněv na materialitu, city, vnímání, psychické formace nebo vědomí? Můžete se ptát, jestli se zlobíte na zrakovou základnu (cakkhayatana), což je oko, nebo na základnu vizuální formy (rupayatana), což je barva? Máte hněv na základnu mysli (manayatana)? Na základnu psychických předmětů (dhammayatana)? Zlobíte se na zrakový element (cakkhadhatu) nebo na element vizuální formy (rupadhatu)? Hněváte se na prvek zrakového vědomí (cakkhaviññanadhatu) nebo na prvek mysli (manodhatu)? Zlobíte se na prvek psychického předmětu (dhammadhatu) nebo na prvek uvědomování mysli (manoviññanadhatu)?

Když budete provádět tuto analýzu, zjistíte, že neexistuje nic pevného, co byste mohli na udržení dósa použít, jako neexistuje žádný pevný povrch, na který byste mohli na obloze pověsit obrázek nebo přesně jako není klidného místa pro semínko hořčice na hrotu jehly. Touto analýzou byste měli být schopni zanechat hněvu, abyste mohli pokračovat v meditaci mettá.

Jestliže se vám přesto nepodařilo upustit od dósa ani touto metodou, měli byste uvažovat a analyzovat charakteristiky náma a rúpa nebo psychických a fyzických fenoménů. Všechny psychické i fyzické fenomény existují jen krátkou chvílí a potom mizí. Příkoří, o kterém si myslíme, že jsme ho zažili, bylo ve skutečnosti jen chvilkou psychického nebo fyzického fenoménu, který existoval jen krátkou chvílí a který nyní již vůbec neexistuje a zcela zmizel. Takže právě v tuto chvílí tato konkrétní myšlenka, stav mysli nebo nepříjemné fyzické pocity, které nám způsobily utrpení, již neexistují. Na jaký psychický a fyzický fenomén patřící našemu nepříteli se přesně v tuto chvílí zlobíme, když psychický a fyzický fenomén, který způsobil utrpení už neexistuje? V nepřerušovaném procesu psychických a fyzických fenoménů, které označujeme jako naše „nepřátele“, nyní existují zcela nové psychické a fyzické procesy, které nás vůbec nezraňují. Na jaké psychické a fyzické fenomény se tedy zlobíme? Neexistují žádné trvalé psychické nebo fyzické fenomény, které by mohly tvořit základnu pro náš hněv. Tímto způsobem bychom měli uvažovat a když jsme schopni upustit od naší dósa, můžeme pokračovat v rozvíjení mettá. Tou reflexí je možné dósa zklidnit a upustit od ní, a potom bychom měli rozvíjet mettá k našim nepřítelům. Opakujte tento postup stále znovu, dokud nedosáhnete vnoru.

Mettá bychom měli meditovat směrem k:

1. Sobě samým
2. Respektované osobě
3. Velice drahé a blízké osobě
4. Neutrální osobě nebo ke spolupracovníkovi
5. Nepříteli nebo nepřející osobě

Musíme rozvíjet mettá k sobě, respektované osobě, velmi drahé osobě, neutrální osobě a nepřející osobě bez jakéhokoli rozlišování, stejně jako se mléko míchá s vodou, aby nemohly být mléko ani voda od sebe rozlišeny nebo odloučeny. Takto mezi námi a druhou osobou nejsou žádné rozdíly, neexistují rozdíly mezi milovanou osobou a nepřítelem. Až dosud jsme procvičovali meditaci mettá k jedné osobě v danou chvílí. Když je pocit mettá silný a pravý, můžeme rozvíjet mettá ke kterékoli osobě v pěti kategoriích a kategorie volně míchat. Jak to můžeme dělat? Můžeme postupovat následovně: “Kéž jsem zdravá, šťastná a klidná. Kéž je i člověk, kterého miluji, zdravý, šťastný a klidný. Kéž jsem zdravá, šťastná a klidná. Kéž je i člověk, kterého si vážím, zdravý, šťastný a klidný. Kéž jsem zdravá, šťastná a klidná. Kéž je i můj nepřítel zdravý, šťastný a klidný. Kéž jsem zdravá, šťastná a klidná. Kéž je i moje neutrální osoba zdravá, šťastná a klidná. Kéž jsem zdravá, šťastná a klidná. Kéž jsou moje

milovaná osoba, respektovaná osoba, můj nepřítel a neutrální člověk všichni zdraví, šťastní a klidní.”

### ***Rozvíjení mettá bez rozlišování***

Představme si, že spolu sedí následující čtyři osoby: meditující mettá (mi osobně), milovaný člověk, neutrální člověk a nepřítel. Najednou se objeví bandité a říkají, že chtějí přinést krvavou oběť natům, “duchům” barmského folklóru, useknutím hlavy jednoho z těchto čtyř lidí. Proto žádají o jednoho člověka z této skupiny. Jestliže si myslíme, že bychom s nimi měli jít a nechat na místě zbývající tři osoby nebo jestli si myslíme, že by si měli vzít milovaného člověka a ponechat nepřítele nebo jestli si myslíme, že by si měli vzít nepřítele a ponechat na živu milovaného člověka, všechny tyto situace ukazují, že jsme ještě nedosáhli mettá bez rozlišování. Ještě to není způsob, kterým se mléko míchá s vodou. Komentář k Visuddhimagga říká, že když nechceme vydat banditům žádného z těchto čtyř lidí a máme stejné přání, aby všichni čtyři lidé byli zdraví, šťastní a vyrovnaní, zvládli jsme zcela mettá bez rozlišování. To je pravá mettá bez rozlišování a v důsledku toho jsme opravdu v naší praxi mettá zdatní.

### ***Od odisa mettá k anodisa mettá***

Po tomto praktikování mettá postupně rozšiřujeme oblast, do které naši mettá vyzařujeme a směřujeme ji k rodině žijící v domě, potom do celé čtvrti, vesnice, města, státu a země, ve kterých žijeme. Potom se soustředíme na všechny živé bytosti na světě a rozvíjíme k nim mettá. Když meditujeme tímto způsobem, mění se mettá ze specifické (odisa mettá) se svým rozdělením do různých skupin na nespécifickou mettá (anodisa mettá), kde již neexistuje vůbec žádné rozdělení. Můžeme také začít vyzařovat mettá různými směry, kdy začínáme od východu a potom rozvíjíme mettá do všech deseti směrů (disaparaná mettá) a nakonec rozvíjíme mettá ke všem žijícím bytostem na světě. Tímto způsobem také přecházíme od odisa mettá k anodisa mettá. Druhý způsob je dokonce lepší.

## ***Přínos mettá***

Když meditujeme mettá podle těchto instrukcí, pocit mettá zesílí a mysl člověka, který praktikuje mettá je chladivá. Později je mysl naplněna extází a stane se klidnou, vyrovnanou a tichou. Když se mysl zklidní, srdce začne být v objetí mettá a je také v extázi a v míru. Postupně začne být celé tělo následkem mettá zaplavené chládkem, bude v podstatě velmi klidným malým přibytkem.

Díky mettá budeme usínat a budeme se probouzet v klidu a budeme mít příjemné sny. Ostatní lidé nás budou mít rádi, když nás uvidí nebo uslyší náš hlas a budou se s námi cítit zajedno. Budou nás milovat dévové a Bráhmové a dévové nás budou chránit. Nebude nám hrozit smrt způsobená zbraní, ohněm nebo jedem. Naše mysl bude klidná a neotřesitelná a naše tváře budou jasné a radostné. Zemřeme s jasnou, šťastnou a klidnou myslí a přerodíme se ve sféře bráhmaňů. Díky mettá budeme osvobozeni od touhy a ulpívání a vytratí se i náš hněv a pocit úzkosti. Budeme osvobozeni od žárlivosti a lakoty. Přestanou vyvstávat úzkost, touha, obavy, zármutek a chuť plakat. Výsledkem meditování mettá nebudeme ohroženi nebezpečím a budeme zažívat mír. Kdokoli, kdo nás nenávidí, nás začne milovat nebo ukazovat náklonnost. Lidé, kteří o nás špatně hovoří, nás začnou chválit a ti, kdo nám nadávají, s námi budou hovořit mile. Nepříjemní lidé nebo nepřátelé se stanou našimi přáteli.

V důsledku praktikování mettá budeme zažívat úspěch v našich činnostech a překonávat potíže. Budeme schopni dosáhnout čehokoli, co chceme dokončit a věci se budou dít podle

našich přání. Díky mettá budeme zažívat lásku jiných lidí, zbožňování a oddanost. Budeme se těšit důvěře a respektu jiných lidí. S mettá se žhavý oheň, horká voda, rozpálené slunce a vařící olej stanou chladnými jako čerstvá jarní voda. Jed se změní v ambrózii, jídlo děvů a hole, nože, střelné zbraně a jiné smrtící zbraně se promění v poupata jasmínových květů.

V tomto místě uvádím shrnutí jedenácti prospěšných vlivů mettá meditace:

1. Člověk šťastně usíná.
2. Člověk se šťastně probouzí.
3. Člověk nemá špatné sny.
4. Lidé člověka milují.
5. Ostatní bytosti člověka také milují.
6. Člověka chrání dévové.
7. Člověk je chráněn před nebezpečím způsobeným ohněm, zbraněmi a jedy.
8. Člověk se snadno koncentruje.
9. Výraz v obličeji člověka je jasný a klidný.
10. V době smrti není mysl člověka zmatená.
11. Pokud člověk již není Arahata, narodí se jako Bráhma.

Měli bychom vždy pamatovat na pití mettá a očišťování se její chladivou vodou, ať jsme doma, v našem rodinném domě nebo v jiných místech, jako např. ve vesnici, na předměstí, ve městě, okrese, státě, zemi nebo na světě. Jen tak bude rodinný život klidný, jen tak bude ve vesnici, na předměstí, ve městě, okrese, státě, zemi a na světě mír.

V některých rodinách se lidé neosvěžují mettá nebo nepijí její chladivou osvěžující vodu. Ačkoli mohou být bohatí, zažívají mnoho psychického utrpení způsobeného boji a hádkami v domácnosti. Když jsou ve čtvrti, na vesnicích nebo ve městech boje a hádky a mezi zeměmi zuří války, můžeme skutečně říci, že je mír? Můžeme to nazvat pokrokem? Je tu ještě nějaký význam lidského života, když se dnem i nocí bojíme? Život plný strachu, zármutku a depresí nemá vůbec žádnou hodnotu. Z tohoto důvodu musí všechny rodiny a lidé světa, stejně jako kterákoliv živá bytost, která chce žít s klidnou myslí a ve zdravém těle, hasit žízeň chladivou a zklidňující vodou mettá.

## ***Vstoupení do stínu mettá, kde nalezneme osvobození od utrpení***

Útočiště, které zažívá meditující mettá se podobá nádhernému odpočinku v příjemně chladivém stínu velkého stromu. Představte si takový strom u cesty, pod kterým se rozprostírá ve stínu tráva a tímto chládkem neproniká žádné sluneční světlo. Nebylo by to osvěžující, chladivé a pokojné? Necítili by se všichni pocestní, kteří zde odpočívali, rozvážní, uspokojení, šťastní a klidní? Při tomto pocitu uspokojení by si nemohli nechávat své příjemné myšlenky pro sebe, ale možná by říkali: „Jak klidné místo! Jak je to příjemné!“ Podobně ucítíme klid a uspokojení, když vstoupíme do stínu mettá.

### ***Příběh Visakha Thera***

V době Buddhy žil Thera, který se jmenoval Visakha. Tento Thera neustále rozvíjel mettá. Strávil čtyři měsíce na jednom místě, potom další čtyři na jiném, aby se během jednoho roku dostal na tři různá místa. Když se přestěhoval do nového obydlí, rozvíjel nejdříve mettá k živým bytostem ve svém okolí, a potom ke všem živým bytostem. Jednoho dne si řekl: „Na tomto místě budu žít čtyři měsíce a budu medítovat mettá.“ Začal tak rozvíjet mettá, když seděl, stál, při chůzi i v leže. Po celou dobu bdění žil vždy s mettá. Když Visakha Thera

meditoval tímto způsobem mettá, síla jeho mettá vyzařovala nad celou horou a všechny bytosti, které tam žily, byly klidné a vyrovnané. Nedocházelo k bojům, ani hádkám a všichni žili v souladu. Takto prožil čtyři měsíce své meditace v ústraní.

Při meditaci v chůzi si Thera uvědomoval, že čtyři měsíce na hoře uplynuly velmi klidně a rozhodl se, že se následující den přesune na jiné místo. V tu chvíli uslyšel poblíž tichý pláč.

Zeptal se: „Kdo to pláče?“

„To jsem já,“ řekl stromový déva žijící na manilovém stromě rostoucím na konci pěšinky.

Potom se zeptal: „Proč pláčeš?“ Stromový déva odpověděl: „Protože zítra odcházíš na jiné místo.“

„Ano, máš pravdu. Ale proč tě trápí, že odcházím?“

„Po pravdě, mě to, ctihodný, skutečně znepokojuje. Vážený pane, od doby, co rozvíjíte na této hoře mettá, jsou všichni dévové a ostatní bytosti žijící ve stínu vaší mettá zdravé, šťastné a klidné. Žijeme v harmonii a netrpíme kvůli bojům a hádkám. Naše štěstí a klid nemohlo zničit žádné nebezpečí. Ale když odejdete, budeme znovu trpět. Proto není moje mysl klidná a pláču,“ odpověděl král stromových dévů.

Když to Thera uslyšel, odpověděl: „Pokud žijí všechny bytosti v míru, šťastně a v harmonii, protože jsem tady já, rád tedy zůstanu další čtyři měsíce.“

Když to stromový déva uslyšel, byl velmi potěšen, Thera zůstal další čtyři měsíce a věnoval se své meditaci mettá.

Uplynuly další čtyři měsíce a jednoho večera si Thera pomyslel: „Teď když už jsou další čtyři měsíce za mnou, přesunu se zítra na jiné místo.“ Ještě toho večera se objevil král stromových dévů a požádal ho, aby zůstal. Když Thera uslyšel tuto srdečnou prosbu, opět zůstal na další čtyři měsíce. Takto zůstával Thera po každé prosbě na další čtyři měsíce, až nakonec vstoupil na této hoře do parinibbány.

Když je mettá meditujícího silná a mocná, vytváří psychické i fyzické zdraví, které odpovídá síle a moci mettá, stejně jako ochranu před nebezpečím a zraněními meditujícího i všech bytostí žijících v jeho okolí. Je to ctnostná moc mettá. Proto je zřejmé, že stín mettá může být ještě více zklidňující než stín stromu v lese nebo na hoře. Tento příklad byl převzat z textů pro ilustraci, jak byl meditující mettá milován dévy.

### ***Příběh Roja Malla***

Mettá můžeme přirovnat i k velmi čisté vodě. Člověk osvěžen kapkami čisté chladné vody se cítí velmi klidně a čerstvě, protože zmizela všechna horkost. Stejně tak všechny živé bytosti, které jsou ve styku s meditujícím, jehož mettá je kolem něj rozptýlena, budou zažívat klid a štěstí těla i mysli odpovídající moci a síle mettá meditujícího, protože vyhaslo všechno teplo žhavých emocí.

Jednoho dne cestoval Buddha se skupinou dvou set padesáti mnichů z města Apaná do Kusinary. Zpráva o jeho cestě se rychle rozšířila až k ministrům a vysokým vládním představitelům města Malla. Když slyšeli tuto zprávu, sešli se k jednání. Protože se Buddha se svým doprovodem blížil do Kusinary, chtěli je přivítat, ale nevěděli jak. Mysleli si, že by měl příchozí přivítat každý, a proto na schůzce rozhodli, že každý, kdo je nepřijde uvítat dostane pokutu pět set místních peněz. Z tohoto důvodu se všichni ministři a vysocí státní představitelé Mally dožadovali uvítání Buddhy a jeho mnichů.

V davu vítajících byl i ministr Roja Malla. Byl bohatý, pocházel z dobré rodiny a měl autoritu a moc. Ve svém mládí byl také přítelem ctihodného Ánandy. Jakmile ho uviděl, přistoupil k němu a uklonil se. Jak se ukláněl, ctihodný Ánanda ho srdečně pozdravil: „Rojó, jsem tak



šťastný, že jsi přišel uvítat Buddhu a jeho žáky. Přinese ti to mnoho prospěchu.“ Roja, který hořel ohněm dósa a pýchy, odpověděl: „Vážený pane, nepřišel jsem Buddhu uvítat, protože uctívám Buddhu, dhammu a sanghu, ale protože mám strach, že dostanu pokutu.“ Když to ctihodný Ánanda slyšel, přemýšlel, proč Roja řekl tak hanlivá slova a byl smutný. Později zašel k Buddhovi a o této události mu pověděl. „Ctihodný pane, ministr Roja je bohatý muž s velkým vlivem. Má velký majetek a mnoho příbuzných, má autoritu i vliv. Kdyby přišel takový člověk vzdát úctu Buddhovu učení (sasaná), bylo by to pro učení velmi prospěšné. Proto, ctihodný pane, prosím udělejte něco, abyste přiměl Roju Mallu k úctě k učení.“

Buddha na tuto žádost odpověděl: „Ánando, není těžké přimět Roju, aby uctíval mé učení (sasaná). Potom Buddha odebral chladivou vodu mettá, kterou kropil nespočet bytostí a pokropil jí jen Roju. Roja byl najednou prostoupen touto vodou mettá, cítil se osvěžen a všechen oheň dósa a pýchy, který hořel v jeho mysli, zcela vyhasl. Jeho mysl byla najednou klidná a vyrovnaná a jeho srdce jemné a něžné.

V důsledku toho již Roja nemohl zůstat ve městě, aniž by neprojevil Buddhovi svou úctu a každého, koho potkal, se ptal: „Kde je Buddha? Ve kterém stavení přebývá?“ Rozhodnut hledat Buddhu, dokud ho nenajde, jej usilovně hledal jako když kráva hledá své ztracené tele. Nakonec mu nějací mnichové ukázali dům, kde Buddha pobýval, aby mu mohl vzdát svou úctu a vyslechnout přednes dhammy. Začal Buddhu vysoce uctívat a stal se z něj velký podporovatel jeho učení. Po pravdě, nebylo to díky mocné mettá, že se Roja, který kdysi hořel v ohni dósa a pýchy a pro učení neměl kousku respektu, změnil ve šťastného a vyrovnaného člověka a podporovatele Buddhova učení (sasaná)? Díky této vlastnosti mettá jsou tyto chladivé vyrovnané pocity mnohem silnější a trvalejší než pocity, které pramení z pití chladné čerstvé vody.

### ***Učení mettá Sajadó Mahagandhayon***

Když jsem studoval v klášteře Mahagandhayon ve městě Amarapura, přicházeli tam na návštěvu muži i ženy z celé země, kteří klášter podporovali. Někteří přicházeli, protože byl jejich syn novicem či mnichem, jiní přišli, aby nabídli nějaké věci a další přicházeli kvůli vynikající reputaci kláštera, jeho příjemné atmosféře, mimořádné disciplíně a poctivosti jeho mnichů. Jak se říká: „Vítr roznáší vůni květin, zatímco lidé roznášejí zprávy o jiných lidech.“ Často jsem slyšel hlasy podporovatelů, kteří přicházeli z těchto různých důvodů. Například říkali: „Od chvíle, kdy jsem vstoupil do tohoto kláštera, začalo být moje srdce tak klidné. Zdá se, že Sajadó a mnichové šíří po celém klášteře mettá.“

Ve skutečnosti sám představený Sajadó meditoval mettá a mniši byli každé ráno povzbuzováni, aby využili pro meditaci mettá každé příležitosti, jelikož jim byl prospěch mettá vysvětlen. Mniši proto meditovali mettá kdykoli měli volnou chvíli, protože to bylo přání představeného kláštera. Meditovali mettá nejméně dvakrát denně, jednou ráno a jednou večer během zpěvu náboženských písní. Meditovali následovně:

1. Kéž jsou všichni lidé a cítící bytosti žijící na východě osvobozeni od nebezpečí a zranění.  
Kéž jsou všichni zdraví, šťastní a klidní.
2. Kéž jsou všichni lidé a cítící bytosti žijící na jihovýchodě osvobozeni od nebezpečí a zranění.  
Kéž jsou všichni zdraví, šťastní a klidní.
3. Kéž jsou všichni lidé a cítící bytosti žijící na jihu osvobozeni od nebezpečí a zranění.  
Kéž jsou všichni zdraví, šťastní a klidní.

4. Kéž jsou všichni lidé a cítící bytosti žijící na jihozápadě osvobozeny od nebezpečí a zranění.  
Kéž jsou všichni zdraví, šťastní a klidní.
5. Kéž jsou všichni lidé a cítící bytosti žijící na západě osvobozeny od nebezpečí a zranění.  
Kéž jsou všichni zdraví, šťastní a klidní.
6. Kéž jsou všichni lidé a cítící bytosti žijící na severozápadě osvobozeny od nebezpečí a zranění.  
Kéž jsou všichni zdraví, šťastní a klidní.
7. Kéž jsou všichni lidé a cítící bytosti žijící na severu osvobozeny od nebezpečí a zranění.  
Kéž jsou všichni zdraví, šťastní a klidní.
8. Kéž jsou všichni lidé a cítící bytosti žijící na severovýchodě osvobozeny od nebezpečí a zranění.  
Kéž jsou všichni zdraví, šťastní a klidní.
9. Kéž jsou všichni lidé a cítící bytosti žijící na východě osvobozeny od nebezpečí a zranění.  
Kéž jsou všichni zdraví, šťastní a klidní.
10. Kéž jsou všichni lidé a cítící bytosti žijící nade mnou osvobozeny od nebezpečí a zranění.  
Kéž jsou všichni zdraví, šťastní a klidní.
11. Kéž jsou všichni lidé a cítící bytosti žijící pode mnou osvobozeny od nebezpečí a zranění.  
Kéž jsou všichni zdraví, šťastní a klidní.

Takto se rozvážnost a chládek mettá rozšiřoval po celém klášteře, na východ, západ, sever i jih, směrem nahoru i dolů. Pravděpodobně díky rozvážnosti mettá se srdce podporovatelů, kteří přišli do klášteře, tak zklidnila.

Zdalo se, že se představený klášteře Mahagandhayon, který byl známým autorem komentářů, neustále věnuje praxi Buddhanussati (kontemplace o attributech Buddhy) a meditaci mettá. Svě mnichy a laické podporovatele téměř vždy nabádal, aby praktikovali Buddhanussati a meditaci mettá.

V roce 1332 (1970 n.l.) byla skupina stovky mnichů z klášteře Mahagandhayon v Amarapuře pozvána na slavnost na západní straně údolí v Mandalay, kde jim mohlo být nabídnuto jídlo a jiné nezbytnosti. Den před odchodem na slavnost upozornil představený během pravidelného ranního setkání své mnichy: “Zítřejší je pozvána stovka mnichů k nabídce potravin na západní straně v Mandalay. Starší mniši by proto měli vybrat mnichy a novice, kteří se slavnosti zúčastní. Tito mniši a novici by se měli dobře chovat, aby byli hodni projevení respektu. Před slavností by měli meditovali mettá. Když obdržíte dary v době, kdy meditujete mettá, budou pro dárců prospěšnější. Mniši a novicové, kteří tyto dary využijí, z nich budou mít také větší prospěch, protože jejich využití bude dokonalé.

Tento druh praxe se i pro mě stal zvykem, a to od doby, kdy jsem byl novicem. Když jsem pozván, abych šel na určité místo, jeden nebo dva dny předtím, než musím odejít, medituji mettá. Rozvíjím mettá pro bytosti, které žijí v místech na cestě a pro bytosti v cíli mé cesty i pro ty, kdo možná navštíví mé přednesy dhammy. I cestou medituji mettá, což je zvyk cestovat v srdci s mettá. Jsem zvyklý mluvit a jednat v první řadě s mettá v srdci. Tento zvyk by měli cvičit i novici a mniši. Když rozvíjíte mettá, mělo by se tak dít upřímně, aby byla

mettá pravá. Jestliže nejsou vaše úmysly upřímné, neměli byste se pokoušet o rozvoj mettá. Měli byste si být jisti, že jsou vaše záměry čestné, aby byla i vaše mettá pravá.

Když jsem šel v Pakkoku na svou denní pochůzku za stravou, měl jsem ve zvyku meditovat mettá vůči lidem na ulicích a v domech ve čtvrti města. Hned první den mé pochůzky, poté, co jsem meditoval mettá, mi rodina, která žila v prvním domě, nabídla rýži a kari. Měl jsem velkou radost, když vložili jídlo do mé misky. Stalo se to díky síle mé mettá? V každém případě jsem byl mocí mettá překvapen. I v dalších dnech jsem proto s meditací mettá pokračoval. Přesto mi již v následujících dnech v tomto domě rýži ani kari nenabídli. Lámal jsem si nad tím hlavu, proč mi již rýži ani kari nenabízejí, i když jsem stále meditoval mettá. Potom jsem si uvědomil, že moje mettá nebyla čistá a pravá. Místo přání dobrého zdraví a štěstí dárcům byla na prvním místě v mé mysli touha dostat výbornou rýži a kari. Mettá znamená přání opravdového štěstí a zdraví ostatním. Ne konkrétní druhé osobě, ne sobě samému. To je vlastností čisté a pravé mettá, potom je mettá čestnou. Když není mettá poctivá, znamená to, že se staráme jen o sebe. Je to jako bychom říkali: “Ať ostatní lidé trpí, dokud se mně daří.” Z tohoto důvodu byste měli meditaci mettá rozvíjet vůči ostatním citlivým bytostem s čistým, pravým a poctivým přáním, aby se jim dobře vedlo, aby byly šťastné a vyrovnané. Taková mettá je velmi účinný nástrojem, který vede k úspěchu ve všech aspektech života.

Všechny rodiny, učitelé, studenti, obyvatelé měst a vesnic a lidé žijící na této zemi, kteří mají mettá ve svých srdcích, nebudou nikdy psychicky trpět, jejich tělo se nebude cítit unavené a při svých činnostech se nebudou střetávat s potížemi. Nebudou od sebe odděleni, ale budou žít společně v harmonii jako se mléko mísí s vodou. Ve společném harmonickém životě se budou cítit vyrovnaní. Když budou harmonicky vykonávat své úkoly, budou jejich činnosti úspěšné. Každý z nás si toužebně přeje potkat takového “člověka s mettá”. Mysl, která je naplněna mettá, je klidná, čistá, šťastná, upřímná, jemná a lehounká. Když musíte s někým mluvit nebo někoho pokárat, měli byste mluvit se srdcem naplněným mettá. S ostatními lidmi byste měli jednat se srdcem naplněným mettá, aby každý, kdo uslyší váš hlas, slyšel jemné zvuky a cítil se šťastný a vyrovnaný. Každý tak bude ochotně a s respektem následovat vaše příkazy nebo rady a všechno se bude dít podle vašich pokynů. Říká se tomu mettá vaci-kamma. Jestliže narazíte na záležitost, která se musí vyřídit, měli byste tento úkol provádět s mettá a pomáhat s mettá.

Když se budete takto chovat, budete úspěšní ve všem, co uděláte. Tomu říkáme mettá kaya-kamma. Každý člověka s mettá v srdci miluje, uznává, váží si ho a věří mu. Člověk s takovou mettá v srdci nebude nikdy zapomenut, pocit vděčnosti k takové osobě nikdy nekončí a o jeho obdivuhodných kvalitách nikdy nemůžete říci dostatek.” Tímto učením uzavřel Sajadó z Mahagandhayon ranní rozhovor o meditaci mettá.

### *Učení mettá Sajadó z Chanmyay*

V lednu 1995 vedl Sajadó z Chanmyay (Sajadó Ashin Janakabhivamsa) krátkou sedmidenní meditaci mettá v Chiang Mai v Thajsku. Tato meditace mettá probíhala na dvou akrovém rekreačním objektu patřícím bohatému muži. Pozemek ležel na poněkud vysokém kopci asi tři kilometry severně od Chiang Mai. Byla tam velká místnost asi pro dvě stě meditujících a dva domy. V jednom přebývalo asi dvacet meditujících žen a ve druhém asi patnáct meditujících mužů. Nacházel se tam i vysoký dřevěný dům pro Sajadó se dvěma ložnicemi, obývacím pokojem, toaletou a sprchou. A za potůčkem, který tekl z kopce, byla jídelna s toaletami a sprchami. V thajštině se toto středisko nazývalo “Bann Por” a majitel se jmenoval Khun Nongnad Penchad.

Když se medituující podívali po kraji, viděli nízké okolní kopce a v dáli vyšší horské hřebeny. Hory byly porostlé stromy a květinami a z kopců pramenily potůčky tekoucí přes nádherně zelené pastviny, nad kterými se nesly jemné a nádherné zvuky ptáků a zvířat. Bylo to velmi příjemné prostředí a pro padesát medituujících, kteří přijeli na meditaci mettá, velmi příhodné místo. Prvních šest dnů říkal Sajadó medituujícím, jak medítovat mettá podle pokynů uvedených v komentářích k Visuddhimagga.

Jelikož jsem měl příležitost, také jsem tam meditoval mettá. Sedmý den přiměl medituující ke změně z meditace mettá na meditaci vipassaná, protože jejich koncentrace meditací mettá velmi zesílila. Aby medituující v jejich meditaci povzbudil, rozpracoval Sajadó význam meditace mettá a hovořil o jedenácti přínosech meditace mettá, které podložil mnoha příběhy s komentářů v páli. Hovořil i o své vlastní zkušenosti s meditací mettá i o zkušenostech medituujících, kteří mettá meditaci prováděli.

Jednoho dne Sajadó z Chanmyay řekl: „K meditaci mettá mám přirozený sklon a mám ji velmi rád. Když medituji mettá, moje mysl je šťastnější a vyrovnanější s anodisa mettá (nespecifickou mettá) než s odisa mettá (specifickou mettá). Ale pomocí anodisa mettá se koncentrace příliš neposiluje. Mnichy a dobrovolníky v klášteře vždy nabádám, aby meditovali mettá a i medituujícím, kteří přijíždějí do meditačního centra v Chanmyay Yeiktha říkám totéž. Když jim říkám, aby meditovali mettá, žádám je, aby zařadili mettá na počátek meditace vipassaná jako součást prvotních příprav. Nebo jinak, radím jim, aby rozvíjeli mettá v průběhu meditace vipassaná, když začne být jejich mysl naplněna hněvem nebo je velmi neklidná. Někdy jim doporučuji praktikovat Buddhanussati. Jindy doporučuji medituujícím, kteří mají zkušenosti s meditací vipassaná, aby rozvíjeli mettá nepřetržitě jeden až jeden a půl měsíce. Někteří medituující, kteří tímto způsobem medituji, zažívají přímou osobní zkušenost „chuti“ mettá.

Před nějakou dobou jsem byl ve Vancouveru v Kanadě v knihkupectví s názvem „Banyan Books“. Díval jsem se tam na knihy a vybíral jsem, které bych si rád koupil. V tu chvíli ke mně přistoupila asi čtyřicetiletá žena se světlou pleť a v tichosti vedle mě stála. Po chvíli mi řekla: „Prosím, dovoluňte mi, abych tu stála. Moje zdraví není dobré a cítím se velmi slabá psychicky i fyzicky. Je to již dávno, co jsem byla zdravá. Ale když vedle vás stojím, moje psychická i fyzická síla se vrací a cítím klid v těle i v myslí.“ Dovolil jsem jí to a řekl jsem: „Prosím, postůjte tady.“ Zatímco jsem se díval na knihy, tiše vedle mne stála docela dlouho. Asi po hodině se asi cítila rozpačitě a s rukama složenýma přes hrudník řekla: „Děkuji vám mnohokrát za klid, který jste mi dal. Jsem tak šťastná. Za celý svůj život jsem nikdy nezažila takový mír.“ S těmito slovy odešla. Myslím si, že k tomu došlo, protože medituji mettá každý den. V důsledku toho zažívala tato žena vyrovnanost v těle i myslí a znovu plně získala své psychické i fyzické zdraví. Odezvou na sílu a moc mettá bude, že osoby, které přijdou do styku s medituujícím mettá, se budou cítit vyrovnané, šťastné, upřímné a silné. To je zcela přirozené.

Kdysi přišla do meditačního centra Chanmyay Yeiktha v Rangúnu návštěva. Tito lidé tam dlouho seděli a upřeně se na mě dívali, aniž by mrkli okem. Dlouho se neuklonili nebo nevyjádřili svou úctu. Nakonec se uklonili. Po pokloně jedna z žen řekla: „Sajadó, když jsem vstoupila do vašeho meditačního centra, moje mysl se velmi zklidnila. Myslím si, že celé centrum naplňujete pocitem mettá.“ Říká mi to více laických podporovatelů a vždy jim říkám, že je to výsledkem síly mettá.

Třetího dne na meditaci mettá v Thajsku mluvil Sajadó z Chanmyay o medituující, která meditovala mettá asi jeden a půl měsíce. Její zkušenost popsal následovně: „Minulý rok byla

v Chanmyay Yeiktha v Rangúnu žena, která meditovala mettá poté, co předtím meditovala po nějakou dobu meditaci vipassaná. Myslím, že pracovala v rangúnské bance. Úspěšně meditovala mettá podle mých instrukcí k sobě, drahé a respektované osobě, neutrální osobě a k nepříteli.

Asi po dvaceti dnech meditace se pokusila rozvíjet mettá vůči své nadřizené kolegyni v zaměstnání. Vždy ji provokovala a snažila se na ní najít chyby, i když žádné neexistovaly. Jako s lidmi patřícími do ostatních kategorií zažívala postupně narůstající pocit mettá. Během celého toho dne rozvíjela mettá jen ke své kolegyni. Když meditovala mettá asi jeden a půl měsíce, vrátila se domů. Po příchodu domů jí bratr řekl, že se v době její meditace tato kolegyně zastavila dvakrát nebo třikrát u nich doma. Ptala se na její zdraví a chtěla vědět, jestli probíhá všechno s její meditací v pořádku. Když přišla meditující do zaměstnání, zjistila, že se její kolegyně zcela změnila. Byla přátelská a již nehledala chyby. Nakonec byl jejich vztah velmi přátelský a blízký a spolupracovaly spolu velmi kooperativním způsobem.”

Čtvrtý den meditačního ústraní popsal Sajadó zkušenost dalšího meditujícího, který s ním meditoval mettá. Vyprávěl jeho příběh: „Během meditačního pobytu v Mandalay tam byl meditující, který meditoval mettá. Asi po deseti dnech rozvíjel mettá k ženě, která o něm většinu svého času rozšiřovala pomluvy. Když k ní začal rozvíjet mettá, zjistil, že pocit mettá je tak silný jako k jiným osobám. V důsledku toho k této ženě opakovaně rozvíjel mettá. Když přišel domů, ke svému překvapení zjistil, že tato žena svůj postoj a chování změnila a často přicházela na návštěvu. Meditující říkal, že se z nich stali velmi dobří přátelé a dokonce o něm přestala rozšiřovat nepravdivé pomluvy.“

Pátého dne vyprávěl Sajadó příběhy mettá o Uttara, Samavati a Maga. Díky silnému pocitu mettá se cítila Uttara jakoby jejím tělem protékala chladná voda, když do ní Sirima nalil horkého oleje. Vyprávěl i příběh o králi Udenovi, který na Samavati vystřelil šíp. Díky silné mettá v srdci Samavati ji šíp nezasáhl, ale otočil se a upadl k nohám krále Udena. Nakonec vyprávěl příběh o mladém muži jménem Maga, kterého málem rozdupal k smrti slon. Díky jeho silné mettá se před ním slon zastavil a neudělal to. (Příloha na str. 61)

Šestého dne zmínil Sajadó příběh lovce, který zamířil oštěp na matku krávu. Popisoval, jak byla matka kráva naplněna tak jemnými city ke svému teleti, že oštěp změkl jako stočený list stromu. Meditující na tomto krátkém retreatu byli poslední den meditace velmi potěšeni a šťastní. Meditující z Phuketu požádal Sajadó, aby laskavě příští rok přijel do Phuket na další meditační retreat. A učitel kammattany z Bangkoku řekl: „Od této chvíle, kdykoli povedu meditační kurz, nejdříve budu učit mé žáky meditaci mettá tak, jak jsme ji praktikovali zde. Potom je budu učit meditaci vipassaná. Mettá je vynikající praxí, ale nikdy dříve jsem ji tak systematicky nepraktikoval.“

### *Tři druhy lásky*

Slovo „Mettá“ se často překládá jako „láska“. Když někoho milujeme, přejeme si, aby se dané osobě vedlo dobře, aby byla šťastná a vyrovnaná a přejeme si, aby se všechny aspekty jejího života rozvíjely bez problémů. Rozlišujeme tři druhy lásky: láska mettá, láska tanhá a láska gehasitapema.

1. **Láska mettá** je láskou bez ulpění. Je vyrovnaná, jedná se o druh lásky, která přeje prospěch a štěstí ostatním cítícím bytostem.
2. **Láska tanhá** je plná ulpění, Je hořící, jedná se o lásku mezi mužem a ženou.
3. **Láska gehassita pema** je druhem lásky mezi členy domácnosti. Je to láska, která obsahuje trochu ulpění, jako např. láska, kterou pociťují rodiče ke svým synům a dcerám, láska dětí k rodičům, láska starších sourozenců k mladším nebo láska mezi

přáteli. V tomto druhu lásky existuje ulpění, ale není velmi silné. Pravá mettá, která přeje prospěch a štěstí ostatním lidem, je silnější. Jak se pozná, že je tanhá součástí lásky gehassita pema? Tanhá nebo-li ulpění, se objevuje, když matka, otec, syn nebo dcera zemřou. Jak se projevuje? Když umírá člen rodiny, mají lidé strach a pláčou. V mysli i tělesně se cítí špatně, a proto trpí. Toto utrpení vyvstává právě kvůli tomuto ulpění. Kdyby neexistovalo, proč by se člověk něčeho obával nebo proč by plakal? Bylo by přítomno utrpení? Jen v takových chvílích zjistíme, jestli je naše mettá čistá a pravá.

Když milujeme čistou a pravou mettá, nebojíme se, ani když se setkáme s okolnostmi, které by mohly obavy způsobit. Také nepláčeme, i když nastanou okolnosti, které by mohly náš pláč způsobit. A nakonec, psychicky netrpíme ani ve chvílích, které by mohly psychické utrpení způsobit. V našem srdci je vždy přání prospěchu a štěstí druhého člověka. To je čistá mettá.

### ***Nádherný prospěch meditace mettá***

Potřebujeme rozvíjet čistou a pravou mettá. I kdybychom meditovali mettá tak dlouho jako trvá lusknutí prstů, přesto je to velmi cenné.

“Accharasanghatamattampi ce bhikkhave bhikkhu mettācittam asevatī. Ayam vuccati bhikkhave bhikkhu arittajjhano viharati sattusasanakaro ovaḍapatikaro amogham rathapintam bhunjati.”

V češtině tato pasáž v jazyce pálí znamená:

„Těmto mnichům a novicům se říká, že když budou rozvíjet mettá i tak krátkou dobu jako je lusknutí prstů, budou následovat Buddhovy pokyny. Rozšiřují Buddhovo učení (sasana) a ne nadarmo konzumují dary lidí. Když jedí toto jídlo, je to prospěšné.“

Obyčejně, když mniši dojí jídlo, které jim nabídli dárci, dostanou různé jiné dary. Poté mniši recitují suttu mettá a rozvíjejí mettá meditaci. Recitace suttu mettá se provádí, aby se zajistilo, že použití darů je bez závad a že dary nepřijdou nazmar. Takto se stává dar velmi prospěšným i pro dárce. Když je něco tak cenné, měli bychom to rozvíjet, že? Rozvíjením mettá prospíváme především sobě samým. Následně z mettá pocítuje prospěch i naše okolí. Když meditujeme mettá, získáme prospěch z upřímnosti, pohodlí a štěstí.

Mezi posluchači je meditující, který v tomto meditačním centru pracuje jako dobrovolník. Meditoval dříve mettá více než měsíc během období kason (květen/červen), tedy v době, kdy je velmi horko. Asi po měsíci byla jeho mysl klidná a vyrovnaná. Protože se cítil šťastný a spokojený, zažíval extáze a na jeho tváři se objevil jemný úsměv. Byl si ho vědom a ostatní meditující si toho také všimli. Když se jeho mysl velmi zklidnila, začal se cítit i fyzicky docela chladný, proto si vzal šátek a dal si ho kolem svého těla. Musíme si uvědomit, že k tomu došlo v období měsíce kason, když bylo velmi horko. Tento příběh jasně ukazuje moc mettá.

### ***Dosažení vnorů praxí meditace mettá***

Pomocí praxe meditace mettá začíná být pocit mettá tak účinný a silný, že mysl pevně spočívá na objektu meditace mettá. Mysl je v tu chvíli naplněna opravdovým přáním, aby byli ostatní lidé šťastní, vyrovnaní, spokojení a osvobození od strachu. Mysl začne být velmi klidná, netoulá se nebo neodchyluje od objektu meditace. Existují dva druhy klidu. K prvnímu druhu

klidu dochází, když mysl vyjde ke člověku, který je předmětem meditace mettá opakovaným přáním štěstí, míru a zdraví této osobě. Druhý typ klidu je však výsledkem spočinutí mysli na mentálním obrazu osoby, která je předmětem meditace mettá opakovaným přáním štěstí a míru této osobě. Proto můžeme říci, že existují dva druhy klidu. Dosažení každého z nich se nazývá dosažení vnoru mettá.

Meditující mettá může dosáhnout prvního, druhého nebo třetího vnoru nebo prvních tří úrovní vnorů, a to v případě, když použijeme čtyřstupňovou klasifikaci vnorů (metodu Suttanta). Když však použijeme pětistupňovou klasifikaci vnorů (metodu Abhidhamma), může meditující dosáhnout čtvrtého vnoru.

### ***Vnor***

“Jhayati upanijjhayatiti jhanam.” Vnor znamená, že mysl spočívá pevně na předmětu meditace, plně se koncentruje a přilne k předmětu meditace. Když je mysl plně koncentrovaná na předmětu meditace, aniž by se odkláněla k jiným předmětům, nazýváme tento stav džhána nebo-li vnor. Můžeme jej nazvat i samádhi nebo-li koncentrace.

Druhý vnor se od prvního liší mnohem větším stupněm klidu. Ve třetím vnoru meditující dosahuje většího klidu než ve druhém a ve čtvrtém vnoru je ještě více klidu a vyrovnanosti než ve třetím. V závislosti na hloubce klidu postupuje meditující ke každé úrovni vnoru. První vnor nebo-li džhána zahrnuje pět faktorů:

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 1) Zaměření mysli na předmět                                  | (prvotní soustředění/vitakka) |
| 2) Udržení mysli na předmětu                                  | (trvalé soustředění/vicara)   |
| 3) Radostný zájem o předmět                                   | (radost, extáze/piti)         |
| 4) Pocit štěstí s předmětem                                   | (štěstí/sukha)                |
| 5) Jednobodová pozornost na předmětu (jednobodovost/ekaggata) |                               |

Pořadí těchto faktorů vnoru (jhananga) jsem podal tak, jak jsou popsány v textech. Ve skutečnosti pociťuje meditující radost a extázi díky přítomnosti klidu v mysli. Protože je klidný, je šťastný. Je to „poznání“, které zažíváme, když meditujeme.

Se vzrůstajícím klidem dosahuje meditující vyšší úrovně vnoru, kde vitakka, faktor, který zaměřuje mysl na předmět a vicara, faktor, který udržuje mysl s předmětem, oba chybí. V důsledku toho se meditující cítí velmi klidný. Jestliže je přítomno myšlení, je mysl stále ještě mírně nestabilní. Avšak faktory zaměření pozornosti a udržení mysli na předmětu již nejsou přítomny. Zůstávají jen tři faktory: jednobodová pozornost na předmětu, potěšující zájem o předmět a štěstí. Když dosáhne meditující další úrovně vnoru, nenachází se na ní již ani potěšující zájem o předmět (extáze). V mysli již existují jen dva faktory – štěstí a jednobodovost. Když je v mysli přítomna extáze, ještě se chvěje. Když je tato extáze velmi intenzivní, může se chvět celé tělo a objekt meditace i pocit mettá mohou vymizet. Jestliže vymizí mettá, musí se meditující s úsilím vrátit k úkolu, aby se mettá mohla zase probudit. Znamená to, že mysl není ještě dostatečně klidná.

Můžeme tedy shrnout, že se tři úrovně vnorů liší následovně. První vnor obsahuje faktory prvotního soustředění, trvalého soustředění, extáze, štěstí a jednobodovosti. Druhý vnor obsahuje faktory extáze, štěstí a jednobodovosti. Třetí vnor obsahuje faktory štěstí a jednobodovosti. Při dosažení čtvrtého vnoru je mysl velmi klidná, takže faktor štěstí již neexistuje. V mysli je jen klid a vyrovnanost. Meditující si není vědom ani štěstí, ani utrpení. Mysl je zcela vyrovnaná. Tento stav nazýváme uppekha nebo-li duševní vyrovnanost. Ve čtvrtém vnoru jsou přítomny jen faktory vyrovnanosti (uppekha) a jednobodovost (ekaggata).

Protože praktikujeme mettá, měli bychom opakovaně v naší mysli kultivovat přání prosperity a štěstí ostatních bytostí. Znamená to, že by meditující, kteří rozvíjejí mettá, neměli cítit vůči ostatním bytostem vyrovnanost, protože vyrovnanost znamená, že ostatním bytostem nepřejeme ani štěstí, ani utrpení. Vyrovnanost odkládá zájem o štěstí ostatních bytostí nebo jejich utrpení stranou. Protože se mettá a vyrovnanost vzájemně liší, meditující, který rozvíjí mettá, není schopen dosáhnout čtvrtého vnoru, který obsahuje jako své dva faktory vyrovnanost a jednobodovost. Může dosáhnout jen třetí úrovně vnoru.

### ***Vnory dosažené praktikováním mettá***

Jestliže dělíme vnory podle metody Suttanta do čtyř úrovní, může meditující mettá dosáhnout jen třetí z nich.

1. První vnor obsahuje pět faktorů, a to prvotní soustředění (vitakka), trvalé soustředění (vicara), extázi (piti), štěstí (sukha) a jednobodovost (ekaggata).
2. Druhý vnor obsahuje tři faktory, a to extázi (piti), štěstí (sukha) a jednobodovost (ekaggata).
3. Třetí vnor obsahuje dva faktory, a to štěstí (sukha) a jednobodovost (ekaggata).

Jestliže dělíme vnory podle metody Abhidhamma na pět úrovní, je meditující mettá schopen dosáhnout čtvrtého vnoru.

1. První vnor obsahuje pět faktorů, a to prvotní soustředění (vitakka), trvalé soustředění (vicara), extázi (piti), štěstí (sukha) a jednobodovost (ekaggata).
2. Druhý vnor obsahuje čtyři faktory, a to trvalé soustředění (vicara), extázi (piti), štěstí (sukha) a jednobodovost (ekaggata).
3. Třetí vnor obsahuje tři faktory, a to extázi (piti), štěstí (sukha) a jednobodovost (ekaggata).
4. Čtvrtý vnor obsahuje dva faktory, a to štěstí (sukha) a jednobodovost (ekaggata).

Jak jsem dříve vysvětlil, pátý vnor s faktory vyrovnanosti a jednobodovosti nemůže člověk praktikující meditaci mettá dosáhnout.

### ***Upacara samádhi a appana samádhi***

Zaměřením mysli na člověka, který je objektem meditace mettá se učíme opakovaně a trvale rozvíjet přání jeho vyrovnanosti a štěstí. Musíme to provádět stokrát, tisíckrát, deset tisíckrát a dokonce sto tisíckrát. Když budeme tímto způsobem medítovat, bude se možná naše mysl odklánět k jiným objektům. Tato přelétavost mysli často způsobuje nezdravé stavy mysli nazývané nivarana (překážky). Jakmile si tyto myšlenky uvědomíme, měli bychom jemně přivést naši mysl zpět k meditaci mettá, aniž bychom se těmito překážkám oddávali. A když dosáhneme silné a mocné koncentrace, zůstane mysl zaměřená na člověka, který je předmětem naší meditace mettá, bez toulavosti. Tento stav nazýváme upacara samadhi (přístupová koncentrace) a neobjevují se v něm žádné překážky (nivarana).

Jakmile bude přístupová koncentrace (upacara samádhi) silná a stabilní, bude mysl zaměřena na osobu, která je předmětem meditace mettá, jakoby plynula nebo byla nesena ve snu. Nejdříve trvá tato pohlcující koncentrace (appana samádhi) jen chvíli, ale při trvalé praxi bude mysl zůstat ve vnoru déle, nejprve jednu či dvě minuty, potom tři až čtyři minuty, deset minut a nakonec třicet minut nebo hodinu. S pohlcující koncentrací zůstane mysl neochvějně a výhradně zaměřena na osobu, která je předmětem meditace mettá, aniž by se toulala k ostatním předmětům, i když jsou v prostředí přítomny obvyklé obrazy nebo zvuky.



Extáze nebo příjemný zájem (piti), stejně jako štěstí (sukha) začnou být zcela zřetelné. Navíc vitakka, prvotní soustředění, které směřuje mysl na předmět naší meditace mettá, bude pronikavé a dobře definovatelné. Celé tělo se cítí být lehké a dochází k pocitu nevyslovitelného blaha. Mysl je zcela jednobodově zaměřena a netoulá se.

Tyto výslovně zřetelné faktory, prvotní soustředění, trvalé soustředění, extáze, štěstí a jednobodovost jsou součástí prvního vnoru. Když jsou přítomny všechny tyto faktory, dosáhli jsme prvního vnoru. Visuddhimagga říká: „Evarupe ca puggale kamam appana sampajjati.“ Znamená to, že meditující mettá je schopen dosáhnout appana samádhi (pohlující koncentrace – vnoru).

Jelikož jsou v prvním vnoru přítomny faktory prvotního soustředění a trvalého soustředění, není koncentrace stále ještě dostatečně rozvinutá. I když jsme absorbováni ve vnoru, jakmile slyšíme rušivé zvuky, vynořujeme se z něj, protože se mysl může ještě zatoulat ke zdroji zvuku. Z tohoto důvodu bychom se měli opakovaně zaměřit na osobu, která je předmětem naší meditace mettá, aby vyvstala další úroveň vnoru, ve které nevyvstávají faktory vitakka a vicara. Když bude koncentrace silná, mysl bude klidná a nevzrušená a objeví se faktory extáze a štěstí, zatímco faktory prvotního soustředění a trvalého soustředění nebudou přítomny. To je druhý vnor. V tomto vnoru převládají pocity radostné euforie a štěstí. Jestliže meditující nechce prožívat tuto radostnou náladu nebo extázi, měl by dále rozvíjet mettá k osobě, která je předmětem meditace mettá. Jakmile bude koncentrace silnější, bude zřejmé, jak se může mysl naplnit tak nádherným pocitem štěstí a klidu bez jakékoli extáze. To je třetí vnor a jedná se o nejvyšší stupeň, kterého může podle knihy Mahasi Sajadó „Brahmavihara Dhamma“ meditující dosáhnout meditací mettá.

Když jsme dosáhli tímto způsobem vnoru, mysl je klidná, pokojná, vyrovnaná, čistá, šťastná a jasná. Protože jsme rozvinuli mysl, aby vyvstávala mettá, zažíváme toto mentální štěstí. V důsledku toho, když je pocit mettá dobře rozvinutý, budou se i ostatní bytosti cítit klidné, vyrovnané a šťastné, protože budou tyto pocity zažívat jako odraz naší mettá.

Tento projev je přirozeným fenoménem. Když stojíme blízko u ohně, cítíme horko a naopak, když stojíme u chladivé vody, cítíme se svěže a chladně. Oheň prostředí zahřívá, zatímco voda prostředí zklidňuje a utiňuje. Stejně tak pocit mettá v srdci bytosti způsobí, že je okolní prostředí chladivé, vyrovnané a klidné. Díky praxi meditujícího mettá mohou tento prospěch zažívat i ostatní bytosti.

### *Síla mettá*

Abych tento bod více objasnil, dále ho rozvedu. V Jatakově příběhu o Vessantarovi opustil jednoho dne král Vessantara palác a odešel žít na horu Vebara. Během svého pobytu na hoře praktikoval usilovně meditaci mettá. V důsledku jeho meditací vyzařoval pocit mettá nad rozlohou tří yojanů a všechny živé bytosti se k sobě chovali s mettá. Žili s mettá v srdci a vzájemně se nezraňovaly, jejich mysl byla zcela naplněna pocitem náklonnosti a přátelství a upřímným přáním všeho dobrého ostatním bytostem. I srdce velmi zuřivé divoké zvěře, jako např. lvů či tygrů, byla naplněna milující laskavostí k ostatním divokým zvířatům. Jeden yojan je přibližně osm mil (asi 12,8 km), podle jiných zdrojů je to třináct mil (asi 20,8 km). Řekněme, že to je osm mil. Proto všechny bytosti žijící v okruhu dvaceti čtyř mil (38,4 km) byly klidné a šťastné díky pocitům milosti a přátelství krále Vessantara a jeho upřímného přání dobrého zdraví a žití pro tyto bytosti. Každá bytost vycházela s ostatními bytostmi dobře. Protože se vzájemně respektovaly a byly přátelé, žily spolu šťastně. Když potkal lev srnu, neměl touhu sníst ji, jen jí přál štěstí. I když se tygr setkal s ostatními zvířaty, jako např.

s divokými voly, kozami nebo zajíci, cítil k nim jen náklonnost a upřímné přání, aby byli šťastní. Nechtěl je zabít nebo sníst. Je to prospěch, který mohou zažívat všechny bytosti žijící v blízkosti člověka, který medituje mettá. V důsledku toho žily všechny bytosti v okruhu tří jojanů šťastně a sdílely mysl, která byla stále naplněna vyrovnaností a klidem.

Kdyby každý přijal mettá a upřímně ji praktikoval, zvětšila by se její síla díky velkému počtu lidí, kteří tuto meditaci praktikují. A jak se síla mettá zvětšuje, bude se rozšiřovat i oblast, do které je tato síla vyzařována. Nakonec by se stal svět určitě mnohem šťastnějším místem. Bylo by nádherné vidět celý svět pokrytý osvěžující chladivou vrstvou mettá, aby mohly být všechny žijící bytosti šťastné a klidné.

### ***Příběh Suvannasama***

Uvádím zde příběh z Jataky o Suvannasamovi. Když rodiče Suvannasamy odešli do lesa a staly se z nich poustevníci, jejich syn se o ně staral, sháněl pro ně jídlo a přinášel jim vodu. Při této službě rodičům rozvíjel většinou Suvannasama mettá. Díky jeho mettá cítila navzájem mettá i divoká zvířata a žila spolu v míru. Z tohoto důvodu měl Suvannasama a zvířata „dvě různá těla, ale sdíleli jednu mysl“ a kdykoli musel provést nějaký úkol, zvířata mu pomáhala. Když musel přinést vodu, naložil dvě plné nádoby s vodou na hřbet jelena. Tato pomoc a podpora byly odezvou na silnou mettá Suvannasamy a naopak zvířata cítila mettá k němu.

Dva z jedenácti prospěšných přínosů mettá jsou “Manussanam piyo hoti” a “Amanussanam piyo hoti”. “Manussanam piyo hoti” znamená, že člověk, který praktikuje meditaci mettá a má srdce naplněné mettá, bude všemi lidskými bytostmi milován. “Amanussanam piyo hoti” znamená, že ho budou milovat i zvířata a ostatní bytosti. To znamená bytosti jako dévové, bráhmani, démoni, divoká zvíř, hadi a škorpióni, tito všichni milují člověka, který medituje mettá.

Je tu však otázka, kterou bychom měli zvážit. Kdyby se všechny bytosti vzájemně milovali díky mettá Suvannasamy, jak by mohl šíp krále Pitiyakkhy Suvannasamu zranit? Jak jsem dříve uvedl, Buddha řekl, že zbraně nemohou zranit člověka, který rozvíjí mettá, stejně jako jed nebo oheň mu nemohou způsobit škodu. Jak tedy zranil šíp Suvannasamu? V kraji Milinda Panha položil sečtělý král Milinda tuto otázku ctihodnému Nagasenovi. Král byl velmi vzdělaný a kdykoli položil otázku, zakládala se na citaci uznávané práce. Proto mniši, kteří žili v jeho království, nezůstali na dlouho, pokud nemohli odpovědět na jeho podrobné a lstivé otázky. Rychle odjeli někam jinam. Když potkal král Milinda ctihodného Nagasenu, ten se musel králově moci podřídít. Král se ho zeptal: “Ctihodný Nagaseno, v důsledku silné mettá Suvannasamy byly všechny bytosti v lese naplněny mettá a žili spolu šťastně. To je pravda, že? Podle původních textů je jedním z jedenácti prospěchů mettá, že zbraně, jed nebo oheň nemohou člověka zranit. Pokud je tomu tak, proč zranil šíp Suvannasamu? Pokud byla jeho mettá tak silná, tento šíp ho neměl zasáhnout. Pokud je to pravda, proč byl zasažen?” Ctihodný Nagasena odpověděl: „Králi, je pravdou, že síla mettá chrání před šípy, zbraněmi, jedy a ohněm, aby nezpůsobily žádnou škodu, uvědomte si však, že tato síla pochází z mettá a ne ze síly jednotlivce. Jakmile Suvannasama naplnil svou nádobu vodou, zvedl ji a dal si ji na ramena. V tu dobu se jeho mysl zcela jistě soustředila na nádobu s vodou, což bylo přerušением jeho meditace mettá. Kvůli tomuto přerušení mettá tato chvíle postrádala sílu mettá, a proto se mohl šíp zapíchnout do jeho kůže.“ To je jasné vysvětlení, ne?

### ***Mettá ctihodného U Sila***

Před válkou pobýval uznávaný mnich U Sila v různých lesních kláštorech v oblasti Bago. Když jsem četl jeho biografii, zjistil jsem, že tento mnich kladl velký důraz na praxi meditace mettá. V době pobytu tohoto uznávaného mnicha v jednom z těchto lesních klášterů přicházel

každý večer k jeho chatce velký tygr a přespával tam, ale nikdy mnicha nenapadl. Mnich měl také sloužícího, který s ním žil. Jednou během chladného období se tento sluha ohříval u ohně zrovna když se tygr rozhodl, že se tam také schoulí. Protože byl den, sluha neměl strach. Když byl tygr ospalý, zíval. Když sluha uviděl jeho obrovskou otevřenou tlamu, najednou si představil, co by se stalo, kdyby do této gigantické tygří tlamy hodil velký kus hořícího dřeva. Jakmile v jeho mysli vyvstala tato nezdravá myšlenka, velký tygr zařval. Musíme si uvědomit, že hořící dřevo ani nebylo vhozeno tygroví do tlamy, jednalo se jen o mentální zločin. Když mnich uslyšel v chatce řev tygra, řekl: „Sluho, dávej pozor, protože jsi asi tygra rozhněval.“ Po tomto pokárání si sluha uvědomil, co udělal a také začal rozvíjet mettá pro tygra. V důsledku jeho mettá šel tygr opět spát a spal klidně jako obvykle.

Jindy zde žil velký divoký slon, který se volně potuloval a ničil všechno, co mu stálo v cestě. Jeho cesta byla stejná jako stezka mnicha, kterou chodíval pro dary lidí. Lidé z vesnice se samozřejmě obávali, že by tento velký slon mohl mnicha zranit. Krátce poté, co vyšel na svou pochůzku za milodary, narazil mnich na toto obrovské divoké zvíře. Když se však setkali, slon nic neudělal, jen tam klidně stál a čekal, až mnich přejde. Mnich také tiše a klidně pokračoval ve své cestě. Na světě žije takto v lesích mnoho mnichů, kteří kladou zvláštní důraz na praxi meditace mettá. Když medituji mettá upřímně, zažívají ze své praxe prospěch. Pokud budeme skutečně pilně medítovat mettá, tento prospěch se opravdu projeví. Vzpomeňte si, jak Buddha porazil divokého slona Nalagiri jen svou mettá a ničím jiným.

#### ***Pocit svěžesti s mettá***

Když jste poblíž řeky nebo jezera nebo se osprchujete, cítíte se ochlazení a občerstvení. Na druhou stranu, když stojíte příliš blízko rozpálenému ohni nebo se spálíte, můžete se cítit velmi znepokojení a rozrušení. Podobně, když jste v přítomnosti někoho, kdo je velmi rozhněvaný, potom se hněv této osoby odráží nebo vyzařuje i na vás, takže jeho hněv je cítit jako pronikavé plameny ohně. Následně se i vy budete cítit špatně a budete trpět. Platí to i pro případ, že jste s pyšným člověkem, který má na své tváři přísný výraz. Takový člověk je přehnaně kritický a jen zřídka ukazuje jemnější stránku své osobnosti. Jeho mysl není nikdy zklidňující a citlivá a když se na tohoto člověka podíváte, cítíte se unavení a nešťastní. V důsledku toho projev tohoto nezdravého stavu myslí způsobí, že se také budete cítit špatně. Na druhou stranu, když cítíte vyzařování mettá, cítíte se šťastní a klidní. Proto představený mnich kláštera Chanmyay říká: „Ušlechtilá mysl mettá je chladivá, kéž je schopna zahalit celý svět.“ Snažte se proto rozvíjet mettá velmi často. Mettá je chladivá a osvěžující jako pramenitá voda, a proto se často hovoří o „vodě mettá“.

#### ***Překonání strachu pomocí mettá***

Jaký je správný medituji mettá? K čemu bychom mohli medituji mettá přirovnat? Je jako bezpečný a dobře chráněný dům. Do takového domu se těžko kdo dostane a je stěží dostupný pro zloděje. Ve chvíli kdy však není dům dobře strážěn, stává se pro zloděje velmi snadnou kořistí.

Podobně nemohou strašidla, duchové a jiné fantastické bytosti rušit mysl medituji mettá, kteří praktikují mettá. Člověk, který nemedituje mettá však může mít snadno sužován. Jak se chovají strašidla, duchové a pětové podobní démonům, když se snaží vystrašit člověka, který praktikuje mettá?

Když se snaží medituji mettá vyrušit, jsou tyto zlomyslné bytosti jako člověk, který se drží nože s ostrými zuby na každé straně ostří. Tato bytost drží pevně nůž oběma rukama a zraňuje jen sebe a neruší medituji mettá. Když nemohou mocné neviditelné bytosti jako např. Kammasiddhi rušit mysl medituji mettá, ani lidské bytosti a zvířata, které můžeme skutečně vidět, nebudou moci způsobovat jakékoli problémy.

Ve skutečnosti meditující, kteří praktikují mettá nemohou být obtěžováni, ale pokud meditující praktikuje mettá jen sporadicky, její síla se oslabí a praxe může být snadno narušena. Proto je nejlepší rozvíjet mettá bez přerušení a svou mysl i tělo zaplavovat pocitem mettá.

Pojďme nyní rozvíjet mettá recitací podle představeného mnicha kláštera Chanmyay:

Kěž jsou všechny bytosti zdravé, šťastné a klidné.  
Kěž jsou ušetřeny tělesného i duševního utrpení.  
Kěž jsou všechny stránky jejich života dokonalé.

Kěž jsou všechny bytosti osvobozeny od nebezpečí a zranění.  
Kěž jsou osvobozeny od strachu a smutku.  
Kěž jsou rozzářené, radostné a klidné.

Kěž jsou všechny bytosti osvobozeny od hněvu a pýchy.  
Kěž jsou osvobozeny od touhy útočit.  
Kěž jsou osvobozeny od touhy mučit a zabíjet.  
Kěž jsou osvobozeny od přetrvávajícího pocitu křivdy, kež jsou osvobozeny od žárlivosti.  
Kěž mají čisté srdce naplněné mettá; kež jsou milující a laskaví.

Kěž se všechny bytosti zdržují lhaní a kež nejsou nepoctivé.  
Kěž se zdržují nečestností a lstí.  
Kěž neurážejí ostatní, kež nemluví hrubě.  
Kěž se zdržují nadávání ostatním, kež nejsou hádaví.  
Kěž se zdržují nesmyslných slovních projevů, kež se zdržují ničujících projevů.  
Kěž říkají to, co je pravdivé, prospěšné, smysluplné, příjemné pro sluch a pronesené se srdcem naplněným mettá.

Kěž jsou všechny bytosti osvobozeny od touhy získat majetek jiné osoby.  
Kěž jsou osvobozeny od touhy zničit zisky jiného člověka.  
Kěž jsou osvobozeny od touhy držet se chybných názorů.  
Kěž jsou osvobozeny od chybných názorů, kež zmírní svou nenasytlost a zkrátí svůj hněv.  
Kěž jsou klidné.

Kěž jsou všechny bytosti obdařeny materiálními věcmi, kež jsou schopny dávat dobročinné dary.  
Kěž jsou schopny dodržovat svá osobní předsevzetí, kež jsou schopni dodržovat předsevzetí uposathá.  
Kěž jsou schopni praktikovat meditaci samathá a vipassaná.  
Kěž jsou jejich srdce klidná, jejich těla a mysli naplněny štěstím.  
Kěž se jim splní všechna jejich přání.

To by pro dnešek stačilo. Skončeme a pokračujeme dále v další den uposathá.

Kěž všichni dokážete praktikovat meditaci mettá podle mých pokynů.

Kěž jste všichni psychicky a fyzicky šťastní a ochráněni od nebezpečí stáří, nemocí a smrti.

Kěž všichni brzy dosáhnete magga, phala a nibbány.

## *METTÁ – ČÁST II*

### *Jak vznikla mettá sutta*

Dnes budeme pokračovat s druhou částí přednášek o mettá. Začali jsme o ní mluvit při posledním úplňku, proto dnes budeme nejdříve hovořit o Buddhově učení mettá sutta a poté o způsobu, jak přejít od meditace mettá k meditaci vipassaná (meditaci vhledu).

Buddha nejdříve přednášel mettá suttu skupině pěti set mnichů, z nichž každý odešel do lesa s jednou miskou na darovanou potravu a třemi róbami. Šli asi sto yojanů, až dorazili do velké vesnice. Lidé z vesnice je požádali, aby na období vassa, tříměsíční meditační ústraní pobyt v době dešťů, zůstali v nedalekém lese. Tento velký les byl velmi klidný a tichý, zcela chráněn od hluku, který je běžně slyšet v mnoha vesnicích a městech. Bylo v něm mnoho vysokých stromů a shluků bambusu a les byl nadmíru hustý, takže husté listoví chránilo před přílišným dopadem slunečního záření na zem. Byla v něm i malá říčka, která byla velmi příjemná a klidná. Nedaleko od tohoto bambusového lesíku byla vesnice, do které mohli chodit na pochůzku pro jídlo. Mniši se rozhodli zůstat v tomto lese, protože se jim zdál být velmi příjemným místem k meditaci. Po tomto rozhodnutí postavili vesničané pět set chatek a nabídli je mnichům, aby v nich mohli strávit období vassa. Po dokončení všech chatek se každý mnich nastěhoval do chatky a začal praktikovat meditaci vipassaná.

Po příchodu mnichů, kteří byli obdařeni silou, samádhi a paňña (morálkou, koncentrací a moudrostí), se lesní dévové, kteří žili na stromech, báli dál setrvat na tomto místě. Drželi své děti a bezcílně se potulovali po lesních stezkách. Dévové si nejdříve mysleli, že jsou mniši jen dočasnými návštěvníky, kteří nezůstanou na dlouho, možná jen jeden či dva dny, a potom odejdou. Mniši však neodešli ani po několika dnech, ale zůstali deset dnů, a potom dalších pět. Dévové začali brzy trpět životem, který museli vést a doufali, že mniši brzy odejdou, aby tam znovu mohli žít šťastně. Aby přiměli mnichy k odchodu, vytvářeli strašidelné zvuky a hluk a vypouštěli nepříjemný zápach. Všichni mniši se začali bát a v důsledku toho se jejich strach změnil v koncentraci. Někteří mniši měli horečku a bolesti, jiní trpěli závratěmi. Cítili, že již dál nemohou v meditační praxi pokračovat. Nakonec odešli zpět do kláštera Jetavana, kam se na období vassa uchýlil Buddha. Když je uviděl, zeptal se, proč se vrátili a oni mu přesně vyprávěli, co se stalo.

Až dokončili mniši své vyprávění, požádali Buddhu, aby jim poradil vhodné místo k meditaci. Buddha odpověděl: „Moji milí mniši, jděte zpět přesně do téhož lesa a praktikujte tam svou meditaci.“ Když to mniši slyšeli, odpověděli: „Prosím, neposílej nás zpět do toho lesa, tam není možné medítovat.“ Buddha chápal jejich úzkost a řekl: „Drazí mniši, protože jste tam odešli medítovat beze zbraně, narazili jste na mnoho rušivých vlivů a potíží. Tentokrát vám však dám zbraň.“ A tak jim dal Buddha silnou zbraň, mettá suttu. Mniši se neodvažovali odporovat přáním Buddhy a vyzbrojeni mettá suttou odešli zpět do velkého lesa. Přesto se stále necítili příliš statečně. Zažívali pocity strachu a úzkosti, protože nikdy nevěděli, kdy nebo kde mohou znovu narazit na odstrašující vizi nebo nesnesitelný zvuk.

Nicméně díky početným hodnotám jejich mettá meditace již mniši neviděli nebo neslyšeli žádné další strašidelné jevy. Zatímco dříve byli dévové nepřátelští, nyní jejich hněv a odpor zmizel, protože cítili mettá vyzařující z mnichů. Při tomto pocitu byla mysl děvů naplněna úctou a vážností, vítali mnichy a vyjadřovali jim svou úctu. Šli k mnichům, vzali jejich mísy na jídlo a náhradní róby a odnesli jim tyto věci do jejich chatek. Vítali je, jakoby vítali své vlastní rodiče, bratry nebo sestry po cestě domů do vzdálené země. Již je nenapadali nebo nepopichovali. Dévové dokonce poskytli ochranu před ostatním nebezpečím a podporovali mnichy, aby mohli v klidu praktikovat meditaci. Mettá je bezpochyby velmi mocná a prospěšná síla, na kterou je možné se vždy spolehnout jako na ochranu.

Nakonec všech pět set mnichů praktikovalo meditaci vipassaná s meditací mettá jako základem. Protože byli schopni medítovat v klidu, byli schopni vzdát se všech znečištění a během tohoto období vassa se staly arahaty. Buddha to předvídal, a proto je poslal zpět do téhož lesa. Když mniši o této události přemýšleli, uvědomili si, že se střetli s mnoha obtížemi a překážkami, protože se pokusili praktikovat meditaci vipassaná bez prospěšné ochrany meditace mettá. Po rozhovoru s Buddhou dbali na jeho radu a nejdříve praktikovali meditaci mettá, a potom meditaci vipassaná. Až poté byli chráněni od všeho nebezpečí a mohli praktikovat meditaci, aniž by byli psychicky nebo fyzicky rušeni a nakonec se stali arahaty.

Kdykoli praktikujeme meditaci vipassaná, vždy narazíme na překážky, i když se jedná o počínání prospěšné a chvályhodné. Měli bychom si zapamatovat, že praxe meditace mettá všechny tyto rušivé vlivy a nebezpečí vymytí. Z tohoto důvodu bychom k praxi meditace mettá neměli být lhostejní a opomíjet ji. Musíme si uvědomit, jak je důležité praktikovat mettá.

## ***Sabbatthaka Kammatthana***

V textech se “mettá kammatthana” vysvětluje jako “sabbatthaka kammatthana”. “Kammatthana” se vztahuje k předmětu meditace a ‘sabbatthaka’ znamená, že je použití tohoto předmětu se všemi ostatními předměty meditace přiměřené. Proto je doporučeno praktikovat meditaci mettá se všemi ostatními předměty meditace. Ve skutečnosti je mettá meditační předmět, který byl měl procvičovat každý meditující.

Stejně jako si každý člověk přeje být materiálně bohatý, přeje si každá živá bytost žít šťastný život. Abychom dosáhli tohoto cíle, může být praxe meditace mettá velmi užitečná. Kdysi jsem četl následující příběh:

## ***Jen Mettá***

Když jednoho rána vyšla ze svého domu žena, aby pověsila prádlo, uviděla na své zahradě sedět tři starce s plnovousy. Ačkoli ani jednoho z nich neznala, s úctou ke stáří k nim přistoupila a řekla: „Zdá se, že jsem vás již někdy viděla. Přišli jste si sem odpočinout? Nechcete jít dovnitř a dát si čaj a nakládané listy čajovníku (barská pochoutka)?“ K jejímu údivu se jeden ze starců okamžitě zeptal, jestli šel její manžel ven. Odpověděla, že odešel do práce. Když to slyšeli, řekli: „Pokud je to tak, nesluší se, abychom vstoupili do vašeho domu.“ Protože se jejich námitka zdála zcela přirozenou, neodporovala a pokračovala ve své práci. Jakmile se její manžel se zapadajícím sluncem vrátil, řekla mu, co se stalo. Manžel cítil politování nad těmito starci a požádal svou ženu, aby je pozvala do domu. Žena tedy pozvala starce, kteří stále seděli před domem, dovnitř. Když však vyslechli její pozvání, jeden ze

starců řekl, že nemohou jít dovnitř všichni zároveň. Bylo to velmi divné, proto se zeptala, proč to není možné.

Při odpovědi na otázku ukázal první stařec na druhého a řekl: „Toto je ‘Bho Dhana’.“ Potom ukázal na třetího starce a řekl: „Toto je ‘Bho Aungnaing’ a já se jmenuji ‘Bho Mettá’.“ Řekněte prosím svému muži naše jména a rozhodněte se, kterého z nás byste rádi do svého domu pozvali.“ Ještě jednou jí vysvětlil, že není možné, aby všichni tři starci vstoupili současně. Žena šla tedy zpět a řekla všechno, co řekl stařec svému muži, aniž by vynechala jediný detail.

Jakmile uslyšel její manžel tato slova, šťastný vyskočil a řekl: „Dobrá! Můžeme-li pozvat jen jednoho, moje drahá, požádejme tedy ‘Bho Dhana’, protože ‘dhana’ znamená bohatství. Náš dům tak bude naplněn bohatstvím.“ Jeho manželka s ním však nesouhlasila. „Miláčku, podle mě bychom měli pozvat ‘Bho Aungnaing’ (V barmštině znamená ‘Aungnaing’ porazit, překonat, být úspěšný, prospívat nebo mít něčeho nadbytek. ‘Bho’ je barmský výraz pro dědečka, starce a je to i uctivé oslovení staršího muže.) Potom budeme mít vždy úspěch a budeme prospívat. Budeme mít úspěch ve všem, co podnikneme a když budeme úspěšní, budeme bohatí.“ Jakmile však žena svou řeč dokončila, její snacha, která vyslechla celý rozhovor z rohu místnosti, kde seděla, se odvážila vyslovit svůj názor. Řekla: „Drahý otče, myslím, že bychom měli pozvat ‘Bho Mettá’, protože tak bude celý dům prostoupen vůní mettá a všichni budeme žít v míru a hojnosti.“ Když snacha domluvila, manžel řekl: „Moje drahá ženo, to, co řekla naše snacha, je velmi prospěšné, myslím tedy, že bude nejlepší pozvat ‘Bho Mettá’. Prosím jdi a pozvi ho.“

Na žádost manžela šla ven a řekla třem starcům, že se rozhodli pozvat do svého domu ‘Bho Mettá’. ‘Bho Mettá’ se okamžitě postavil a vykročil k domu. Zbývající dva muži se také okamžitě postavili a šli za ‘Bho Mettá’. Žena byla velmi překvapená a uctivě řekla ‘Bho Dhana’ a ‘Bho Aungnaing’, že pozvala do domu jen ‘Bho Mettá’. Byla zcela zmatená, protože jí tři starci předtím řekli, že nemohou jít dovnitř všichni tři. Zeptala se: „Jak to, že teď již můžete jít dovnitř všichni tři?“ Odpověděli současně: „Kdybyste pozvala buď ‘Bho Dhana’ nebo ‘Bho Aungnaing’, zbývající dva by museli zůstat venku. Vaše snacha však pozvala ‘Bho Mettá’. Poslouchejte a dobře si to zapamatujte! Kdykoli je přítomna ctnostná kvalita mettá, jsou nablízku i bohatství a úspěch a všechny aspekty života se budou podle toho odvíjet. Zapamatujte si to po zbytek svého života!“

Z tohoto důvodu povzbuzují rodiny, učitele a studenty, vesničany i lidi z města, aby praktikovali meditaci mettá. Kdykoli máme srdce plné mettá, bude se každý aspekt našeho života odvíjet hladce a budeme úspěšní. Zdá se to přirozené, ne?

## ***Sajadó U Uttamassara***

Sajadó U Uttamassara žil v horách poblíž bangladéšské hranice a šířil tam sasanu. Pro svou mettá ho znalo mnoho lidí. Tento Sajadó řekl, že mettá je jako nejoblíbenější lék lékaře Maung Thoo, který žil v době Inwa. V této době získal muž jménem Maung Thoo recept od slavného lékaře, který měl schopnost vyléčit všechny nemoci. Kdykoli člověk onemocněl, jednoduše musel smíchat pískové mýdlo, sůl a zralé plody tamarindu indického, přidat trochu vody a tento lék pít. Jeho nemoc se potom brzy vyléčila. Když dostal Maung Thoo recept na tento tradiční lék, nabízel ho každému, kdo ho požádal o pomoc. Nezáleželo na tom, jakou nemocí člověk trpěl a co ji způsobilo. Léčba léčila bolesti žaludku a nemocné oči, stejně jako závratě, poruchy trávení, astma, prochlazení a horečky, vše zmizelo.

Zoufalý farmář, který se snažil najít své ztracené krávy bez jakéhokoli úspěchu, šel za Maung Thoo a požádal ho o pomoc. Maung Thoo mu dal také tento lék a řekl mu, aby ho užíval. Při hledání zvířat přišel na okraj lesa poblíž vesnice, když ho začal bolet žaludek. Rozhlédl se všemi směry a zjistil, že je sám, poodešel tedy do křoví u cesty, aby si ulevil. Ke svému překvapení objevil své dvě ukradené krávy přivázané provazy ke stromu. Lék lékaře Maung Thoo mu pomohl najít jeho ztracené krávy. V důsledku toho se stal Muang Thoo slavným lékařem v královském paláci a jeho život se zcela změnil.

Kdykoli někdo požádal Sajadó U Uttamasaru o pomoc, Sajadó vždy nabízel „vodu mettá“ nebo-li vodu prosáklou mettá. Kniha „Jak žít klidný život“ popisuje, jak mohou lidé dosáhnout štěstí a úspěchu, aby jejich život plynul vyrovnaně. Zdůrazňuje, jak je důležité přijmout mettá a neustále ji praktikovat, protože mettá přináší mnoho prospěchu a je základem úspěchu jak v záležitostech světských, tak i duchovních.

Jak nejlépe praktikovat mettá? Na počátku dne před ranní meditací vipassaná byste měli medítovat mettá jako součást přípravy. Není nutné medítovat ji dlouho, stačí pět minut. Měli byste praktikovat mettá, když ve své meditaci vipassaná narazíte na předmět, který ve vás vyvolává hněv, zklamání nebo frustraci, nebo který způsobuje strach obavy nebo úzkost. Nejdříve byste se však měli pokusit překonat tyto obtížné psychické stavy pozorováním a označováním hněvu nebo strachu. Teprve až jste se o to bezúspěšně pokusili, měli byste přerušit meditaci vipassaná a přejít k meditaci mettá. V rozvoji mettá byste měli pokračovat, dokud se nečistoty jako hněv nebo zklamání zcela nevytratí. Až je mysl zcela čistá a klidná, měli byste se vrátit zpět k meditaci vipassaná.

## ***Osobní zkušenost se silou mettá***

V této souvislosti bych se rád zmínil o osobní zkušenosti se silou mettá. Stalo se to v roce 338 (1976 n.l.), na počátku období horka. Než jsem odešel z Mandalay do Meditačního centra Mahasi v Rangúnu na praxi meditace, šel jsem do své rodné vesnice. Když jsem se tam dostal, šel jsem za představeným lesního kláštera Nemindarama a požádal jsem ho o svolení, abych tam mohl praktikovat. Jak napovídá název, nachází se lesní klášter Nemindarama ve velmi hustém lese uprostřed velkých stromů a shluků bambusů, asi dvě míle od vesnice. Protože jsem byl sám bez jakéhokoli doprovodu, sotva jsem se odvažoval podstoupit riziko v lese, ve kterém žilo mnoho druhů srně zvěře a jiných divokých zvířat.

Když jsem představeného požádal o svolení k meditaci v Meditačním centru Mahasi řekl, že je můj záměr chvályhodný a že bych tam měl meditaci studovat. Potom mě pozval, abych několik dnů zůstal u něj v klášteře. Řekl: „Na konci pozemku je malá meditační chýše. Kdysi v ní žil starý poustevník, ale před nedávnem zemřel, takže teď je volná. Jdi a pobývej v této meditační chýši!“ Po této instrukci mi dal dvě ze svých svíček a zapalovač. Protože již bylo po šesté, slunce zapadlo a venku byla tma.

Dodržel jsem pokyny Sajadó a šel jsem cestičkou kolem velkých stromů a shluky bambusovníků k malé meditační chýši. Cestička byla pokrytá listím a zarostlá liánami. Meditační chatka byla deset stop dlouhá a osm stop široká a byla postavená z bambusu s doškovou střehou. Jakmile jsem vstoupil dovnitř, zapálil jsem svíčku a začal uklízet. Muselo se tam hodně uklidit a docela mě to unavilo. Až jsem dokončil úklid, položil jsem misku na jídlo na horní konec místa ke spaní a zabalil jsem se do dvojité róby. Potom jsem chvíli odpočíval, abych se zklidnil. Prostředí bylo velmi tiché. Chvílemi jsem slyšel zvuky nočních ptáků nebo štěkot psů ze vzdálených vesnic nebo hluk vozů tažených voly, které



projížděli kolem. Okolní svět byl zcela ponořen do tmy. Po chvíli jsem začal meditovat. Neseděl jsem dlouho, když svíce dohořela a světlo v chatce uhaslo.

Když svíce zhasla, byla celá meditační chatka naplněna ohlušujícím hlukem. Střecha zněla, jakoby po ní divoce běžely veverky a zdálo se, že podlaha odráží zvuky velkých hadů, kteří se po ní plazili. I stěny byly naplněny zvuky, jako když někdo klepe nebo bouchá. Všechno štěstí ústraní (viveka-sukha) se v mžiku vytratilo. Byl jsem zvědavý, jestli zvuky patří myším nebo veverkám, ale nakonec jsem se rozhodl nevšímát si rozruchu kolem a meditovat mettá. Ukončil jsem tedy meditaci vipassaná a začal rozvíjet mettá. Asi po patnácti minutách praktikování meditace mettá se najednou všechny zvuky utišily a zcela zmizely. Byl jsem silou mettá tak překvapen, až mi naskočila husí kůže. V tu chvíli jsem se vrátil k meditaci vipassaná. Během toho večera i v dalších dnech již žádné nebezpečí nenastalo. Ušetřen od jakýchkoli dalších rušivých vlivů proběhla meditace velmi dobře.

Protože máme ještě trochu času, rád bych vám pověděl o dalším případě. Jako mladý mnich jsem vykonával pro svého učitele mnoho povinností. Při jejich výkonu jsem je prováděl s uctivým přístupem studenta, který se o svého učitele stará. Zdálo se mi však, že to mnozí takto nevnímali. Zdálo se, že ani Sajadó nevidí tyto věci správným způsobem, a proto křičel a štěkal a říkal mi jen jak jsem tupý a líný. Kdykoli jsem vykonával své povinnosti a udělal jsem něco nesprávně, obvykle mě důrazně pokáral. Nepřipouštěl žádné náhodné omyly, ani když jsem mu podával rýži a kari. Když jsem mu přinesl trochu jídla, byla porce příliš malá, když jsem mu přinesl hodně jídla, byla porce příliš velká. Kdykoli mě viděl, křičel na mě, kdykoli jsem udělal něco špatně, vyhuboval mi. Za této situace jsem se snažil být velmi opatrný. Kdykoli mi za něco vyhuboval, dal jsem si pozor, abych to příště tak neudělal znovu, aby mě opět nekritizoval. Za celý rok nepřešel jediný den, kdy bych nebyl kritizován nebo kdy by na mě nekřičel, nebylo dne, kdy bych nebyl obviňován nebo kdy by mi něco nevytýkal. Musel jsem tyto výtky a křik snášet každý den.

Přes tyto obtíže jsem však nikdy neztrácel houževnatost. Ať na mě Sajadó křičel a nadával mi jakkoli, rozhodl jsem se, že to budu snášet. S tímto přístupem jsem tuto situaci vydržel a dále jsem vykonával své povinnosti. Nebyl jsem odrazen a vykonával jsem své povinnosti pozorně, abych neudělal chyby. Nikdy jsem nepřestal dělat kterýkoli z mých úkolů. Každý den jsem také rozvíjel odisa mettá nebo specifickou mettá. Když jsem měl hodinu či dvě volno, rozvíjel jsem mettá, dokud to bylo možné. Ve skutečnosti, čím více jsem trávil času rozvojem mettá, tím jsem snadněji cítil mettá ke svému Sajadó. Kdykoli se Sajadó objevil v mé mysli, byl jeho obličej rozzářený přátelským úsměvem. Někdy jsem zažíval situace, kdy jsem cítil tělo a mysl Sajadó jako moje vlastní. Během této doby byla meditace mettá velmi bohatá a plná chutě.

Když jsem tímto způsobem praktikoval mettá, začal jsem si všimnout úplné změny v chování Sajadó. Už na mě nekřičel a nehuboval mi. Už mě neobviňoval, ani nekáral. Začal jsem se zajímat o to, jak byla moje mettá účinná. Jednoho dne ráno u snídaně chtěl Sajadó podat k pití další šálek čistého čaje. Když jsem mu naléval tento čaj, z konvice teklo jen trochu, protože výlevka byla ucpaná čajovými lístky. Proto jsem konvici více naklonil, ale tentokrát čajové lístky, které zablokovaly otvor najednou vytekly ven a horký čaj se přelil přes hrnek a přetekl přes ruku Sajadó. Ačkoli svou ruku rychle otřepal, protože byl čaj horký, nerozzlobil se. Dokonce na mě ani nekřičel, ani mi nehuboval. Usmál se na mě a neřekl ani slovo. Když jsem se ho zeptal, jestli jeho ruka bolí, řekl: „Jen trochu.“ Řekl mi, abych přinesl z nedalekého stolu lahvičku s inkoustem a abych na jeho ruku dal trochu inkoustu. Po opatrném nanesení inkoustu na spáleninu na ruce se neobjevily žádné puchýře. Po této příhodě jsem se stal osobním asistentem Sajadó. Tyto změny v jeho chování jsem připisoval prospěšnému vlivu

mettá. Mám ještě další zkušenosti s mettá, které bych vám mohl vyprávět, ale na ně již nezbývá čas. Je důležité, abychom mluvili o tom, jak přejít od meditace mettá k meditaci vipassaná.

## *Od mettá k nibbáně*

Jaké jsou důvody k přechodu k meditaci vipassaná po praxi meditace mettá? Meditaci vipassaná praktikujeme, protože jsme ještě nedosáhli skutečného cíle buddhistické cesty. Jaký je cíl této cesty? Naším cílem je nibbána nebo-li Arahatta phala (realizace vědění arahatsví). Poctivý buddhista po setkání s Buddhovým učením nebo-li sasanou, by se měl chopit příležitosti a netrávit příliš mnoho času praxí meditace mettá, aby se cítil spokojený, protože meditace mettá ve skutečnosti nevede k nibbáně. Jen v době, kdy je Buddhovo učení dostupné a kdy můžeme praktikovat meditaci vipassaná, existuje pravá cesta k dosažení nibbány. Proč je tomu tak? Meditaci mettá mohou praktikovat poustevníci a ctnostní lidé v době, kdy není Buddhovo učení dostupné. I když neexistuje sasana, přesto může mnoho lidí dosáhnout vnorů prostřednictvím praxe meditace mettá nebo získat nadpřirozené schopnosti, jako např. ponoření se do země nebo létání vzduchem. V době jejich smrti se však přerodí do světa Bráhmů. Meditaci vipassaná však nelze praktikovat, v době, kdy neexistuje sasana. Lze ji praktikovat jen když existuje Buddhovo učení. Je pravdou, že meditace mettá nám může pomoci žít šťastně jak psychicky, tak fyzicky, když se znečištění dočasně vytratila (vikkhambhana pahana) vzhledem k silné koncentraci mysli. Praxí vnorů je možné dosáhnout nadpřirozených sil, ale po smrti se meditující přerodí ve světě Bráhmů. Nicméně, pokud praktikujeme jen meditaci mettá, nemůžeme dosáhnout nibbány. Nemůžeme být uchráněni od nebezpečí stáří, nemocí a smrti. Nejvyšším prospěchem, kterého lze dosáhnout praxí meditace mettá je dosažení světa Bráhmů. Přesto, když ho dosáhneme, nebudeme osvobozeni od stáří, nemocí a smrti. Šťěstí, které není osvobozeno z nebezpečí stáří, nemocí nebo smrti není pravé štěstí. Jediná praxe, která vede k nibbáně je meditace vipassaná. Tak můžeme být osvobozeni od stáří, nemocí a smrti, můžeme se tedy osvobodit od nebezpečí dukkhá (utrpení/nespokojenost). Jen vipassaná dokáže uhasit všechny druhy utrpení.

Nicméně je dobré si zapamatovat, že praxe meditace vipassaná by měla spočívat na základě meditace mettá, aby bylo dosaženo vznešené realizace nibbány, která nás osvobozuje od nebezpečí stáří, nemocí a smrti. Buddha učil, že nibbána je nejvyšším cílem cesty. Kdykoli jiné osoby přednášely o dhammě nebo praktikovali meditaci, byl Buddha spokojen jen když se hovořilo nebo meditovalo za účelem dosažení magga, phala a nibbány. Proč?

Jednoho dne se ve městě Rijagaha, necítil dobře brahmín jménem Dhananjhani, a proto pozval ctihodného Sariputtu, aby mu přednášel o učení. Ctihodný Sariputta se ho nejdříve zeptal na jeho nemoc a bolesti a potom začal s přednesem dhammy. Potom se ctihodný Sariputta zeptal brahmína, který svět byl lepší, peklo nebo svět zvířat. Dhananjhani odpověděl, že ve srovnání s peklem je život zvířat lepší. Potom se zeptal, zda byl lepší svět zvířat nebo pětů (hladových duchů). Dhananjhani řekl, že ve srovnání se světem zvířat byl svět pětů lepší. Dále se zeptal, který ze světů byl lepší, svět pětů nebo lidský. Dhananjhani opět odpověděl, že ve srovnání se světem pětů je lidský život lepší.

Nakonec se zeptal Dhananjhani, který z následujících světů byl lepší: lidský nebo svět dévů Catummaharajika, svět dévů Catummaharajika nebo Tavatimsa, svět dévů Tavatimsa neb Yama, svět dévů Yama nebo Tushita, svět dévů Tushita nebo Nimmanarati, svět dévů Nimmanarati nebo Paranimmitavasavatti? Dhananjhani řekl ctihodnému Sariputtovi, že sféra Catummaharajika byla vyšší než lidská sféra, že sféra Tavatimsa byla lepší a vyšší než sféra

Catummaharajika a pečlivě vysvětloval, že každá následující sféra byla lepší než předchozí. Potom se ctihodný Sariputta zeptal, který ze dvou světů, svět dévů nebo svět bráhmanů, je lepší. Když bráhman Dhananjhani uslyšel slovo „svět Bráhmů“, byl velmi potěšen a zeptal se: „Ctihodný pane, řekl jste „svět bráhmanů“?“ Touto otázkou došel ctihodný Sariputta k závěru, že se mysl brahmína Dhananjhani kloní ke světu bráhmanů a rozhodl se hovořit o cestě, která by vedla do tohoto světa. „Issa dhananjhani bhikkhu mettásahagatena sedassa egan dithan paritava virahati .....“ Znamená to, že praxe meditace mettá ke všem bytostem v deseti směrech je praxí, která vede do sféry bráhmanů. Dále vysvětlil, že meditující může dosáhnout světa Bráhmů i meditací karuná, muditá a upekkhá (soucitu, sdílení radosti a vyrovnanosti).

Po tomto přednesu dhammy se ctihodný Sariputta vrátil do kláštera Veluvana a brahmín Dhananjhani pokračoval v meditaci mettá podle pokynů ctihodného Sariputty. Krátce na to zemřel a okamžitě se přerodil ve světě bráhmanů. Když přijel ctihodný Sariputta do kláštera, šel vzdát úctu Buddhovi. Pověděl mu o tématu přednesu dhammy, který předal bráhmanovi Dhananjhani. Když všechno o této události vypověděl, Buddha k němu přistoupil a řekl: „Sariputto, proč jsi ho poučil jen o praxi meditace mettá (karuná, muditá, upekkhá), které vedou v přerození do světa Bráhmanů? Proč jsi ho neučil o způsobu, který by mu umožnil dosáhnout magga, phala a nibbány? Je to možné jen během mé sasany a ve srovnání s vnory brahmavihár je to vyšší a vznešenější činnost, protože svět Bráhmanů je nibbáně podřízený.“

Musíme zdůraznit, že setkání s Buddhovým učením (sasanou) je vzácnou a výjimečnou příležitostí. Proto bychom měli být spokojeni, když učíme a praktikujeme učení, které vede k cíli cesty, k nibbáně. Pro dosažení nibbány musíme praktikovat meditaci vipassaná, protože nám ukazuje cestu i konečný cíl. Proto je velmi důležité udělat další krok a praktikovat meditaci vipassaná.

## ***Od mettá k vipassaná***

Jak byste měli pokračovat v praxi po přechodu od meditace mettá k meditaci vipassaná? Jak uvádí Cattukanipata z Anguttara Nikaya, každý psychický a fyzický fenomén, který vyvstává při rozvíjení mettá, se musí pozorovat a zaznamenat. Není to složité, ve skutečnosti je to docela snadné. Po vynoření z vnoru byste se měli zaměřit na lehkost těla a pozorovat ji jako „lehkost, lehkost“ nebo při pocitu radosti, sledovat ji jako „radost, radost“. Klidnou mysl byste měli zaznamenávat jako „klid, klid“. „Vynoření z vnoru“ znamená, že jste přerušili rozvoj vnoru na základě mettá, přerušili jste meditaci mettá.

Pojďme se na to podívat podrobněji. Poté, co meditující vstoupil do vnoru v důsledku meditace mettá, může v mysli vyvstat myšlenka typu: „Tolik praxe mettá stačí. Teď budu pokračovat v meditaci vipassaná“. Jakmile vyvstane v mysli meditujícího taková myšlenka, zastavuje svou praxi meditace mettá. Toto „zastavení meditace mettá“ se nazývá „vynoření z vnoru“. Když se z vnoru vynoříte tímto způsobem, klid, mír a chlad mettá, stejně jako radost, které jste praxí meditace mettá získali, se budou velmi jasně projevat. Všechny tyto fenomény je nutné sledovat a označovat takové jaké v pravdě jsou, jakmile se objeví. To, co jsem právě vysvětlil, platí především pro ctnostné lidi a meditující, kteří jsou schopni praxi meditace mettá dosáhnout vnorů. Ctnostní lidé a meditující, kteří praxí meditace mettá nemohou dosáhnout vnorů, by měli pozorovat a označovat mysl, která mettá kultivuje. Vždy, když se recituje „Kěž jsou zdraví, kéž jsou klidní“, měla by se pečlivě sledovat touha recitovat, pohyby rtů nebo zvuk recitace. Poslední dva body platí samozřejmě pro meditující,

kteří recitují přání nahlas. Jinými slovy, jakýkoli psychický nebo fyzický fenomén, který vyvstane, by se měl pozorovat a označit.

Existuje i jiný způsob přechodu od meditace mettá k meditaci vipassaná. Po vynoření z vnoru, kdy meditující dosáhl mentální absorpce nebo po přechodu od meditace mettá k meditaci vipassaná, by měl meditující přenést své uvědomění na oblast břicha a sledovat zvedání a klesání břišní stěny současným označováním „zvedání“, „klesání“. To je způsob, který praktikujeme v tomto meditačním centru. Je nutné vědomě označovat každý fenomén ve chvíli, kdy se v těle a mysli objeví takový, jaký skutečně je.

Podívejme se na to z pohledu čtyř základů všímavosti:

- 1) V těle může vyvstávat mnoho různých pocitů, jako např. lehkost, tíha, hrubost a jemnost (pathavi dhatu, prvek země), proudění, spojování (soudržnost), pocit vlhkosti, ulpívání (apo dhatu, prvek vody), horko, chlad, teplo (tejo dhatu, prvek ohně), pohyb, kolísání, strnulost, podpora (vayo dhatu, prvek větru). Když vyvstane kterýkoli z těchto fenoménů, měli byste ho sledovat a označit takový, jaký je, např. „horkost, horkost“ nebo „chlad, chlad“.

Všímání si těchto předmětů se nazývá kayanupassaná satipatthána, kontemplace o těle nebo fyzických fenoménech. Jedná se o první ze čtyř základů všímavosti.

- 2) Když se objeví nepříjemné, příjemné nebo neutrální pocity jako např. otupělost, brnění, bolest nebo strnulost, měli byste je pozorovat a označovat jako „příjemné, příjemné“, „nepříjemné, nepříjemné“ nebo „neutrální, neutrální“.

Všímání si těchto typů pocitů se nazývá vedanánupassaná satipatthána, kontemplace o pocitech.

- 3) Psychické fenomény jako např. touha, hněv, žárlivost, pýcha, obavy, plánování, myšlení, lenost, štěstí, chtění plakat nebo smát se, by se měly pozorovat a označovat ve chvíli, kdy vyvstanou takové, jaké skutečně jsou. Měli byste například označovat chtění nebo hněv jako „chtění, chtění“ nebo „hněv, hněv“.

Všímání si těchto psychických stavů se nazývá cittanupassaná satipatthána, kontemplace o vědomí s jeho nečistotami.

- 4) Když vyvstanou fenomény jako např. vize, zvuky, vůně, chutě, pocity doteku nebo mentální předměty, měli byste tyto vize a zvuky sledovat a označovat jako „vidění, vidění“ nebo „slyšení, slyšení“.

Všímání si těchto druhů předmětů se nazývá dhammanupassaná satipatthána, kontemplace o dhammě nebo předmětech mysli.

## *Meditace v sedě*

Na počátku meditace byste měli sledovat a označovat zvedání a klesání břišní stěny. Ačkoli meditující, kteří nikdy meditaci nepraktikovali vědí, že by měli sledovat dominantní předmět ve chvíli, kdy vyvstává, přesto mohou narazit na potíže. Mohou být zmateni, jestli mají sledovat ten či onen předmět. Proto byste si na počátku vaší praxe měli všimnout zvedání a klesání břišní stěny.

Když vdechujeme, břicho v oblasti pupku se postupně roztahuje nebo-li zvedá. Nazýváme to „zvedání“. Pokud přemýšlíme podle fyzického fenoménu, nazývá se tento pohyb vayo dhatu (prvek větru nebo vzduchu). Podle celků se nazývá rupa khandha (celek materiality) a podle čtyř vznešených pravd je znám jako dukkhá sacca (vznešená pravda o utrpení). Zkratka,

všechny podmíněné fenomény jsou z podstaty neuspokojivé povahy, protože netvoří základ pro skutečný mír a trvalé štěstí.

Když vydechujeme, rozepnutí břišní oblasti se postupně snižuje a břišní stěna klesá zpět směrem k páteři. Tento pohyb nazýváme „klesání“ nebo-li vayo dhatu, rupa khandha a dukkhá sacca. Proto by se měli medituující zaměřit na oblast břicha a sledovat a označovat pohyb nahoru jako „zvedání, zvedání“ a pohyb dolů jako „klesání, klesání“. Když meditujete, nemusíte tato slova vyslovovat nahlas, označujte pohyb jen mentálně.

Mentální označení není to, co je nejdůležitější, ale začátečníkům pomáhá zvýšit uvědomění. Když koncentrace podstatně zesílí, není již mentální označování potřeba. Kdybyste měli dále používat mentální označování v tuto chvíli, bylo by to jako létání hustou vrstvou mraků v letadle – jízda by nebyla příliš klidná. Takže když se koncentrace výrazně posílila, je lepší jen sledovat bez označování. Přesto byste si měli být stále vědomi pohybu zvedání a klesání. Vědět nebo-li plně si uvědomovat tento pohyb je hlavním cílem. Měli byste se zaměřit jen na pohyb břicha a pečlivě ho sledovat.

Další věc, kterou byste si měli uvědomit je, že byste se měli pokusit nesoustředit na slova „zvedání“ nebo „klesání“, protože se jedná jen o názvy nebo koncepty. Když říkají někteří medituující tato slova nahlas, soustředí se všímavá mysl na slova a ne na skutečnou povahu předmětu. Neměli byste také věnovat pozornost tvaru břicha. Nemusíte jej sledovat, protože tvar je jen koncept nebo-li konvenční realitou (paññati), ne absolutní realitou (paramatthá). Ve své praxi meditace vipassaná byste měli sledovat absolutní reality, paramatthá, ne konvenční reality, paññati. Dále byste měli sledovat jen povahu zvedání a klesání toho, co se obvykle označuje jako břicho pomocí slov „zvedání“ a „klesání“. Je velmi důležité, abyste byli v tomto bodě velmi pečliví.

#### ***Sledování nebo-li označování***

„Sledování“ nebo-li „označování“ znamená, že se vědomě zaměřujeme na povahu každého psychického a fyzického předmětu a jsme si ho plně vědomi. Když si například uvědomujeme pohyb zvedání a klesání, nazýváme to sledování nebo-li označování. Někdy medituující zjišťují, že zvedání a klesání nejsou zřetelné, protože je dech velmi jemný. Tito medituující se mohou zaměřit na polohu v sedě a jako primární předměty používat body dotyku. S uvědoměním si překřížených nohou a vzpřímené horní části těla si tuto polohu označujete jako „sezení“ (1). Dále byste si měli označovat povahu každého pocitu jako „dotyk, dotyk“ a střídát místo, kde si tento pocit uvědomujete na pravé a levé straně hýždě (2) a (3). Dále si všímáte rukou, v místě, kde se vzájemně dotýkají (4) a nejdříve levého kotníku v místě dotyku s podložkou (5) a nakonec pravého kotníku v místě dotyku s podložkou (6).

#### ***Pokyny pro medituující se srdečními problémy***

Lidé se srdečními problémy by měli být opatrní a dodržovat následující pokyny. Medituující, kteří trpí vysokým krevním tlakem nebo kteří se snadno unaví, by neměli na počátku praxe sledovat zvedání a klesání. Sledování zvedání a klesání způsobuje vzrušení srdce a meditace by potom neprobíhala klidně. Když si medituující všímá zvedání a klesání, může se po chvíli cítit unaven, může se mu točit hlava nebo se může cítit sevřeně. Proto by měli medituující se srdečními problémy a medituující, jejichž dech je velmi jemný, sledovat polohu v sedě a body dotyku.

Když označujete „dotyk“, mělo by se vaše uvědomění soustředit čistě na pocit dotyku, který právě sledujete.

Pozice v sedě a body dotyku byste měli sledovat v následujícím pořadí:

- Sezení – dotyk (levá strana hýždě se dotýká podložky nebo polštáře)
- Sezení – dotyk (pravá strana hýždě se dotýká podložky nebo polštáře)
- Sezení – dotyk (vzájemný dotyk rukou)
- Sezení – dotyk (levý kotník se dotýká podložky nebo polštáře)
- Sezení – dotyk (pravý kotník se dotýká podložky nebo polštáře)

Sezení a dotykové body by se měly pozorovat v páru jako střídavé počítky. Zkušenost ukazuje, že pokud jsou předměty pozorovány tímto způsobem, postupuje meditace dobře i u lidí se srdečními problémy nebo vysokým krevním tlakem nebo lidí, kteří se snadno unaví. V několika případech nejen že sledování předmětu tímto způsobem zlepšilo symptomy, ale dokonce zcela tuto podmínku odstranilo.

Kdykoli se mysl v procesu sledování zvedání a klesání břišní oblasti nebo při pozorování sezení a dotyků zatoulá nebo vyvstane myšlenka, měli byste svou pozornost přivést k dané myšlence nebo stavu mysli a tuto myšlenku nebo stav mysli označit. Když sledujete mysl nebo jakýkoli psychický stav, jako např. „myšlení“, „toulání“, „představivost“, „reflektování“, „chtění“, „hněv“, „lenost“, „pocit štěstí“, „touha smát se“ nebo „touha plakat“, mělo by být označení tohoto stavu jisté, pozorné a rychlé. Cokoli vyvstane byste měli pozorovat pomocí mentálního označování. Myšlenka musí být označována, dokud nezmizí. Se záměrem dosažení klidného stavu mysli přivádějí někteří začátečníci mysl okamžitě zpět k primárnímu předmětu meditace (zvedání a klesání břišní oblasti nebo k sezení a dotykovým bodům), jakmile si uvědomí, že se mysl zatoulala. Tímto způsobem byste se neměli snažit mysl ovládat.

Praxe meditace vipassaná neznamena ovládnutí mysli, ale její všímavé pozorování a porozumění různým fenoménům. Teprve až myšlení nebo toulavá mysl zmizí díky označování, měli byste se vrátit k primárnímu předmětu – zvedání a klesání břišní oblasti nebo k jakémukoli jinému jasnému předmětu, který se stal hlavním cílem vaší pozornosti. Meditace vipassaná znamená psychický rozvoj, nebo-li psychickou kulturu, proto je nejdůležitější pozorovat mysl a označovat její psychické stavy. Jen označováním, tedy uvědoměním si mysli a všech psychických stavů se mysl zklidní, což vede k úspěšné praxi meditace vipassaná.

#### ***Výskyt pocitů, nebo-li vědaná***

Po nějaké době sezení mohou vznikat v těle různé pocity. Ať vyvstane jakýkoli pocit, dobrý či špatný, musí se pozorovat a označit takový, jaký je. Může se jednat o pocity nepříjemné (dukkhá vědaná), jako např. pocity bolesti, strnulosti, znecitlivění, bolesti nebo škrábání, mohou to být pocity příjemné (sukha vědaná), jako např. štěstí nebo neutrální (upekkhá vědaná).

#### ***Pozorování nepříjemných pocitů (Dukkhá Vēdanā)***

V Mahasatipatthana Suttě Buddha řekl: „Dukkham vedanam vediyamano dukkham vedanam vediyamīti pajanati.“ Tedy: „Když meditující cítí bolest, ví, že se jedná o bolestivý pocit.“ Proto by se měly bolestivé pocity pečlivě pozorovat a označovat. Neměli byste však v důsledku těchto bolestivých pocitů „trpět“. Někteří lidé si myslí, že by se nepříjemné pocity, jako např. bolest nebo podráždění neměly pozorovat, neboť mohou vést k neprospěšným psychickým stavům. Je pravdou, že neprospěšné psychické stavy jako hněv nebo zoufalství mohou vzniknout, zejména pokud si myslíte: „Ach, to tak bolí“, kdykoli vznikne pocit bolesti. Buddha neučil, že bychom měli tímto způsobem trpět bolestí, jednoduše chtěl, abychom si uvědomili a abychom pochopili skutečnou povahu bolestivých pocitů. Učil jen, že je důležité označovat a sledovat počítky bolesti. Proto byste měli být maximálně trpěliví a pamatovat na

tato slova: „Trpělivost vede k nibbáň.“ Každý pilný meditující si brzy uvědomí, že trpělivým pozorováním bolestivých pocitů vyvstává všímavost (sati), která je uvědoměním si bolestivých pocitů, koncentrace (samádhi), která jednobodově spočívá na bolestivém pocitu a správným názorem (sammá ditthí), který si bolest uvědomuje. Všechny tyto fenomény jsou součástí pubbabhaga magga a následně součástí Vznešené osmidílné stezky. Pubbabhaga magga je předstupněm k realizaci ariya magga, jedná se však stále o světské porozumění. Meditace podle těchto pokynů znamená, že není možné, aby vznikaly jakékoli neprospěšné psychické stavy. Bolestivé pocity byste měli sledovat jen dokud dokážete být trpěliví. Když již nedokážete být trpěliví, měli byste uvědoměle pohnout svým tělem a pokračovat v pozorování jakýchkoli počitků, které vyvstávají nebo vstát a provádět meditaci v chůzi.

### ***Trpělivost vede k nibbáň***

Obecně řečeno, ve světě často znamená rčení „trpělivost vede k nibbáň“ to, že byste měli být trpěliví, když vás někdo zneužívá, křičí na vás, obviňuje vás nebo vás dokonce bije a mučí. Znamená to, že jestliže jste schopni být trpěliví v takových chvílích, můžete dosáhnout nibbány.

Během meditace však být trpělivý znamená, že by měli meditující pozorovat jakýkoli nepříjemný pocit, který vyvstane. Tyto počitky nebo pocity byste měli pozorovat a označovat jako strnulost, bolest, ztuhlost, teplo, chlad, nuda, vyčerpání, pocit neštěstí, apod. Vaše trpělivost nakonec povede k nibbáň, jinými slovy nibbány můžete dosáhnout, když budete trpěliví a pozorní. Proto kdykoli meditujete, snažte se být pozorní.

Když vznikají vidiny, zvuky, vůně, chutě, počitky dotyku nebo předměty mysli, měli by se i ony označovat jako “vidění”, “slyšení”, atd. Když vědomí vidění, slyšení nebo jakéhokoli jiného předmětu vymizí, měli byste se vrátit k označování zvedání a klesání oblasti břicha. Vidění a slyšení označujte jen pokud jsou zřetelné, jinak si jich nevěšujte. Není třeba sledovat ani zvuky, které trvají dlouho nebo zvuky, které nejsou jasné, jako např. hluk vzdálené dopravy. Měli byste pokračovat v pozorování a označování primárního předmětu, zvedání a klesání břišní oblasti.

Meditace vipassaná není úplná, pokud se jedná pouze o meditaci v sedě. Meditující musí procvičovat i meditaci v chůzi a pozorovat denní činnosti. Při praxi meditace vipassaná by měli meditující medítovat celý den bez jakéhokoli přerušení. Každý den by mělo být využito asi 19 hodin pro všímavou pozornost a jen zbývajících pět hodin by mělo být věnováno spánku. Pro praxi meditace učil Buddha čtyři různé pozice: sezení, chůzi, stání a ležení. Protože však meditující po chvíli v pozici lehu snadno usínají, obecně se meditujícím nedávají instrukce k této pozici. Všichni meditující by měli medítovat v sedě a v chůzi a někdy mohou být požádáni, aby praktikovali meditaci ve stoje. Vyžaduje se, aby si byli všichni meditující vědomi všech denních činností.

### ***Meditace v chůzi***

V průběhu meditace v chůzi byste měli sledovat pohyby každého chodidla. Než vyjdete měli byste stát na jednom konci stezky a uvědomit si následující:

1. Napřimte své tělo a hlavu mějte v rovině s páteří.
2. Spojte ruce před tělem nebo za tělem.
3. Paže můžete mít i překřížené před svým tělem.

4. Nenechávejte ruce volně viset podél těla. Pokud je necháte viset podél těla, neuděláte v meditaci pokrok, protože vaše mysl bude neustále přitahována k pohybu rukou kmihajících na bocích, čímž nebude možné rozvinout koncentraci.

Měli byste snížit pohled svých očí a dívat se přímo na zemi před vámi asi dva metry před chodidly. Zjemněte soustředění očí a svou pozornost přeneste na pohyby chodidel. Nesklánějte hlavu, protože to může způsobit závratě, bolesti krční páteře nebo bolest očí a čela. Nedívejte se dále nebo do stran. Jestliže vyvstane touha nebo záměr podívat se, měli byste si tento záměr nebo touhu uvědomit a označit. Je velice důležité, aby meditující dokázali ovládnout své oči. Jen když omezíte oči a nedovolíte jim toulat se, může se rozvinout koncentrace. Bez tohoto vizuálního omezení se koncentrace nerozvine.

Nyní přeneste svou pozornost k chodidlům. Když začínáte chůzi krokem levé nohy, měli byste tento pohyb označit jako „levá“ a vykročíte pravou nohou, označíte si pohyb jako „pravá“. Používejte mentální označování a sledujte „levá“, „pravá“, ale neříkejte tato slova nahlas. Vaším primárním zájmem není označování, ale pohyb chodidla, jak je tlačíte vpřed. To je právě ten pohyb, který si máte uvědomovat. U začínajících meditujících se však koncentrace snadněji zvýší, když používají mentální označení pro pohyb každého chodidla. Meditace v chůzi by se neměla provádět rychle, ve skutečnosti byste se měli pohybovat vcelku pomalu.

1. Kroky by neměly být příliš dlouhé, jen asi na délku chodidla.
2. Když své chodidlo položíte, mělo by se celé dotýkat země.
3. Neměli byste nejdříve pokládat patu nebo prsty.

#### ***Označování na konci stezky***

Když dojdete na konec své stezky, neměli byste se okamžitě otočit. Nejdříve dejte chodidla k sobě a v klidu stůjte. V nehybném stání zaměřte své uvědomění na vzpřímenou pozici těla a označujte následovně:

1. „Stání, stání, stání“ asi desetkrát.
2. Před otočením si uvědomte záměr otočit se jako „záměr, záměr“.
3. Když se otáčíte, měli byste tento pohyb označovat jako „otáčení, otáčení“.
4. Když dokončíte otáčení a tělo je otočené směrem odkud jste přišli, opět v klidu stůjte a označujte „stání, stání“ asi desetkrát.
5. Než vykročíte, měli byste si uvědomit záměr vykročit jako „záměr, záměr“.
6. Když vykročíte, měli byste označovat každý krok podle toho, která noha je v pohybu jako „levá“ nebo „pravá“.

Kdykoli dojdete na konec své stezky, nezapomeňte označovat těchto šest částí. Meditaci v chůzi byste měli provádět celou hodinu. Pokud však pokračuje dobře, můžete chodit i déle. Když se vaše mysl zklidní, můžete sledovat každý krok podrobněji, a to tak, že přidáte následující části:

- Zvedání, tlačení, kladení (3 části každého kroku)
- Zvedání, tlačení, kladení, dotyk (4 části každého kroku) nebo záměr, zvedání, tlačení, kladení (4 části každého kroku)
- Zvedání, tlačení, klesání, dotyk, tlak (5 částí každého kroku)
- Záměr, zvedání, záměr, tlačení, záměr, kladení (6 částí každého kroku)
- Záměr, zvedání, záměr, tlačení, záměr, kladení, dotyk, záměr, tlak (9 částí každého kroku)



Pokud nemáte ještě koncentraci dostatečně silnou, neměli byste sledovat příliš mnoho částí kroku, jelikož by se vám mohla začít točit hlava nebo pocítíte bolesti krční páteře. Pozorované části kroku během meditace byste měli zvyšovat postupně.

### ***Přínos meditace v chůzi***

Při meditaci v chůzi se snadno rozvíjí koncentrace, protože je předmět meditace velmi zřetelný. Zvedání, tlačení a kladení každého chodidla lze snadno sledovat a označovat. Tímto způsobem snadno vyvstává i vhléd. Koncentrace získaná meditací v chůzi vydrží na dlouho. V Cankama Suttě Anguttara Nikaya, se Buddha zmiňuje o pěti prospěšných stránkách, kterých lze praxí meditace v chůzi dosáhnout.

- Schopnost chůze na dlouhé vzdálenosti.
- Vytvoření energie
- Dobré zdraví a osvobození od nemocí
- Dobré zažívání
- Trvalá a stabilní koncentrace

Když budete mít na mysli tento prospěch, měli byste praktikovat meditaci v chůzi s respektem, vytrvale a pečlivě. Nepraktikujte ji jen zlehka nebo povrchně.

### ***Účel meditace v chůzi***

Cílem meditace v chůzi je uvědomění si charakteristik nestálosti (anicca), utrpení (dukkha) a ne-já (anatta) všech psychických a fyzických fenoménů. Neprovádí se jen na uvolnění strnulosti nebo pro změnu pozice, stejně tak se neprovádí jen jako prostředek k rozvoji silné koncentrace. Je proto velmi důležité, aby tomuto meditující rozuměli. Jestliže tento bod jasné nepochopí, mohou být polapeni svými vlastními soudy a říkat: „Meditaci v chůzi nemusím provádět. Když medituji v sedě, je meditační praxe úplná a meditace v chůzi slouží jen pro uvolnění zatuhlých kloubů.“ I během meditace v chůzi však neustále vyvstávají a mizí psychické a fyzické fenomény, proto je velmi důležité, aby i tyto psychické a fyzické fenomény byly sledovány a označovány tak, jak vyvstávají a zase mizí v průběhu meditace v chůzi. Bez sledování těchto fenoménů během meditace v chůzi není možné dosáhnout uvědomění si skutečné povahy nestálosti, utrpení a ne-já. Pokud se nepodaří pochopit tyto skutečnosti, zákonitě vyvstanou chybné názory založené na konceptech jako muž, žena, osobnost, bytost nebo já (attá). V důsledku chybných názorů vyvstanou také znečištění jako chtivost (lóbha) nebo nenávisť (dósa). Tyto nečistoty naopak způsobí utrpení. Jestliže trpíte kvůli znečištěním, která se objevila během meditace v chůzi, jak můžete být šťastní?

### ***Pozorování myšlenek během meditace v chůzi***

Když se během meditace v chůzi dostanou na povrch myšlenky, měli byste se zastavit a pozorně si označit každou myšlenku, dokud zcela nezmizí. Teprve až se mysl přestane toulat, měli byste pokračovat v meditaci v chůzi a dále označovat jako obvykle.

## ***Pozorování denních činností***

Nepřetržité uvědomělé pozorování všech činností a pohybů těla se nazývá pozorování denních činností. Praktikování meditace vipassaná znamená být si vědom všech psychických i fyzických fenoménů jaké skutečně jsou, když vyvstanou. Všímavá pozornost by měla být trvalá a nepřerušovaná, bez jakýchkoli mezer. Jestliže se všímavá pozornost na několik minut nebo dokonce sekund vytratí, mohou se k nám nepozorovaně vplížit nečistoty jako chtivost

nebo nenávisť, a to v závislosti na psychických nebo fyzických procesech, které nebyly pozorovány a označeny. Jestliže si dokážeme všimnout všech psychických a fyzických procesů ve chvíli, kdy vznikají, nemohou již žádné nezdravé psychické stavy vznikat.

### ***Důležitost pozorování denních činností***

Meditující, kteří jsou schopni sledovat všechny fenomény v průběhu meditace v sedě se správnou všímavou pozorností (*sammá sati*), součástí ušlechtilé osmidílné stezky, dojdou k poznání psychických a fyzických procesů také se správným porozuměním (*sammá ditthi*), které je také podstatným aspektem ušlechtilé osmidílné stezky. U meditujících, kteří takto praktikují nebudou vyvstávat během jejich meditace v sedě žádná znečištění ve spojitosti s těmito psychickými nebo fyzickými procesy. Nezdravé psychické stavy však určitě vyvstanou, jakmile přeruší meditaci v sedě, protože přestali označovat činnost a pohyby při vstávání, ohýbání a natahování nohou a rukou, při jídle nebo pití. Znečištění opět vzniknou podle psychických a fyzických procesů, které nebyly pozorovány a označeny. Proto je nutné sledovat a označovat všechny činnosti a pohyby během denních činností. Den meditujícího má 24 hodin, které jsou rozděleny do úseků meditace v sedě, meditace v chůzi, pozorování denních činností a spánku. Čas věnovaný pozorování denních činností je větší než hodiny strávené meditací v sedě nebo v chůzi. Jestliže se nesledují tyto denní činnosti, čas skutečně věnovaný meditaci se podstatně sníží. V *Mahasatipatthana Suttě* Budha řekl: „Meditující by si měl být vědom všech činností, ať je to příjem potravy, pití, chůze, stání, usínání nebo probouzení.“

V této *suttě* se tato myšlenka vyjadřuje termínem „*sampajañña*“, který se obvykle překládá jako „jasné porozumění“ nebo „plné uvědomění“. Komentáře uvádějí čtyři druhy *sampajañña*: plné uvědomění účelu konání (1), plné uvědomění vhodnosti prostředků (2), plné uvědomění oblasti, tedy neopuštění předmětu meditace během denní činnosti (3) a plné uvědomění skutečnosti, vědomí, že za těmito činnostmi není žádné trvalé já (4). Je naprosto nezbytné, aby se všechny tyto činnosti vykonávaly s nepřerušovanou a neochvějnou všímavou pozorností, aby mohl vzniknout vhled do pravé povahy fenoménu. Proto je velmi důležité, abychom velmi pečlivě sledovali všechny denní činnosti.

Jestliže napřáhnete ruku, abyste na něco dosáhli, měli byste tento pohyb sledovat a označovat jako „napřážení, napřážení“. Když pokrčíte paži a kladete ruku na předmět, měli byste tento pohyb sledovat a označovat jako „ohýbání, ohýbání“. Když zdvihnete nebo spustíte paži, sledujete a označujete „zdvihání, zdvihání“ nebo „spouštění, spouštění“. Označující mysl by měla pozorně spočívat na pohybu paže, nohy nebo jiné části těla, která se pohybuje. Spočívá trvale na předmětu, který sleduje. Pokud jste si před natažením nebo pokrčením vědomí záměru před těmito pohyby, označte tento záměr jako „záměr, záměr“. Stejným způsobem bychom měli označovat i pohyby nohou.

### ***Poklony***

Před ukloněním nejdříve spojíme dlaně, přičemž bychom měli mít všechny prsty spojené jako poupě lotosového květu. Potom zvedneme ruce k čelu a dotkneme se palcem oblasti mezi obočím. Prsty se dotýkají oblasti vlasů na čele. Potom zaměřte své uvědomění na „*Arahan*“ a ostatní ctnostné charakteristiky Buddhy a mentálně recitujte „*Buddham saranam gacchami*“ (odcházím do útočiště k Budhovi). Pomalu se uklánějte až na zem. Když se skláníte, měli byste si uvědomovat právě tento okamžik. Při pokloně by se mělo dotýkat země pět částí těla: ruce a nohy, čelo, lokty a kolena.

Než se ukloníte podruhé, měli byste mentálně recitovat „*Dhammam saranam gacchami*“ (odcházím do útočiště k dhammě). A než se ukloníte potřetí a naposledy, měli byste mentálně recitovat „*Sangham saranam gacchami*“ (odcházím do útočiště k sanze).

### ***Pozorování a označování denních činností***

Když praktikujete všímavou pozornost u denních činností, měli byste je pozorovat a označovat následovně: Mytí obličeje by se mělo označovat jako „mytí, mytí“, sprchování jako „sprchování, sprchování“, nanášení mýdla jako „nanášení, nanášení“, požívání nápojů jako „pití, pití“, mytí nádobí po jídle jako „umývání, umývání“ a utírání rukou jako „utírání, utírání“. Dále označujeme činnosti jako „vstávání, vstávání“ nebo „sedání, sedání“. Měli bychom pozorně pozorovat a označovat každou činnost. Při zklidnění v posteli před spaním bychom se měli zaměřit na zdvihání a klesání břicha a tento pohyb označovat jako „zdvihání“ a „klesání“. Měli bychom se pokusit usínat se všímavou pozorností. Zkuste to! Pilně cvičte, aby se stala všímavá pozornost trvalým zvykem. Když se ráno probudíte, měli byste označovat „probuzení, probuzení“ a když vstáváte z postele označujte „vstávání, vstávání“. Pokud nespěcháte, můžete chvíli před vstáváním označovat zdvihání a klesání břicha. Jakmile se již chystáte vstát, uvědomte a označte si nejdříve záměr vstát a všechny následující pohyby, které po tomto záměru následují. Když jste připraveni odejít do meditační místnosti, měli byste označovat každý krok cestou jako „levá“ nebo „pravá“.

Jestliže se stane, že napřímíte hlavu a podíváte se kolem sebe, označujte to jako „dívání, dívání“. A když uvidíte nějaký předmět, označujte tuto činnost jako „dívání, dívání“. Jestliže se podíváte na něco, co vyvolává chtivost, nenávist nebo jakoukoli jinou nečistotu, měli byste tyto psychické stavy patřičným způsobem označovat jako „chtění, chtění“ nebo „nenávist, nenávist“.

### ***Rada majitelům domů***

Jakákoli práce nebo činnost, kterou během dne provádíte, by měla být příležitostí k procvičování všímavé pozornosti. Když odcházíte nakupovat nebo do zaměstnání, měli byste své uvědomování zaměřit na pohyb levého a pravého chodidla. Když dojdete do obchodu, kanceláře nebo továrny, kde pracujete, měli byste se pokusit uvědomovat si jakékoli pohyby, které vykonáváte při každodenních úkolech s maximální všímavou pozorností. Pokuste se všímavě provádět cokoli, co děláte, s výjimkou výpočtů nebo jiné duševní práce. Tímto způsobem byste měli cvičit, dokud se to nestane zvykem.

Jakmile všímavost zesílí, budou meditující překvapeni zjištěním, že zažívají větší pocit štěstí, protože se chtivost (lóbha), nenávist (dósa) a ostatní znečištění zmenšila nebo vymizela. Pokud není úkol, který provádíte urgentní, máte dostatek času, složitost práce a dostupné podmínky jsou přiměřené, měli byste provádět úkol co nejpomaleji. Meditující by se měl vidět jako slabý nemocný člověk, který se musí pohybovat pomalu a opatrně. Pokud je však zadaný úkol důležitý a urgentní, měli byste ho provést běžnou rychlostí. V každém případě byste měli dbát na to, abyste si udrželi všímavou pozornost, a to soustředěním se na pohyby a jejich uvědoměním, i když je musíte provádět rychle.

### ***Prospěšnost pozorování denních činností***

Když budete takto cvičit, nebudete již moci říkat, že nemáte čas medитovat, protože máte moc práce. Ve skutečnosti je to tak, že čím více máte provádíte, tím více máte meditačních předmětů, a proto i příležitostí cvičit svou všímavou pozornost. Protože pokračujte ve cvičení všímavé pozornosti, vaše uvědomění zesílí a bude trvalejší. Až bude všímavá pozornost trvalá, budete si vědomi všech pohybů. Protože budete ovládat svou všímavou pozornost, nebudete provádět téměř žádnou tělesnou nebo verbální činnost nevědomě. Již nebudete nikoho fyzicky nebo verbálně zraňovat, protože nebudete přemoženi chtivostí (lobha) nebo nenávistí (dosa). Dosáhnete tím velmi prospěšného stavu, neboť i ve světě bude méně těchto negativních vlivů nebo špatných činů. Duševní stavy jako úzkost, touha, strach, žal a deprese

zeslabí a meditující bude lépe přijímat situace, ve kterých se bude ocítat, již nebudou tak puntičkářští. Nebudou je již trápit myšlenky jako „Tohle jídlo nechci jíst“ nebo „Tohle oblečení si nechci obléci.“

Následně budete spokojeni s čímkoli, co dostanete, budete žít šťastně kdekoli na světě a harmonicky se stýkat s kýmkoli, koho potkáte. Znamená to, že budete zažívat klid myslí a jen s klidem v mysli přestane tělo trpět. Ačkoli jsou mnozí lidé nešťastní v důsledku nezdravých stavů myslí, vy budete zažívat klid myslí. V době smrti nebudete umírat se zmatenou myslí, protože ta bude jasná a klidná. Nebudete nesouvisle mluvit a cítit se vyčerpaní, ale budete umírat s klidnou myslí. Po smrti se přerodíte buď ve sféře lidí nebo dévů. Takto budete zažívat mnoho druhů světského klidu a štěstí, až nakonec zažijete nadsvětý klid a štěstí magga, phala a nibány.

## ***Stupně poznání vhledu***

Praxí meditace vipassaná bude meditující procházet řadou postupných zkušeností nebo stupňů. Následující krátké shrnutí popisuje stupně poznání vhledu.

### ***Námarúpa Pariccheda Āna (Vhled do duševních a tělesných fenoménů)***

V průběhu tohoto přednesu dhammy se naše pozornost změnila od meditace mettá k meditaci vipassaná. S pokračujícím pozorováním a označováním našich zážitků se budou klid a koncentrace naší mysli prohlubovat, takže jednou zjistíme, že neexistuje žádná osoba, já, ty, muž, žena, lidská bytost, déva nebo Bráhma. Neexistuje ani já, ani duše, existují jen dva fenomény, a to předmět a vědomí předmětu. To je uvědomění si náma a rúpa, (psychických a fyzických fenoménů) a tento stav se nazývá „námarúpa pariccheda āna“.

### ***Paccaya Pariggaha Āna (Vhled do příčiny a následku)***

Když dále pokračujeme s pozorováním a označováním, přichází uvědomění, že všímavá mysl vyvstává, protože existuje předmět, který se má pozorovat. Protože dochází ke zdvihání, vzniká i všímavá mysl, která ho pozoruje. Protože dochází ke klesání, vzniká i všímavá mysl, která ho pozoruje. Protože se objevuje strnulost a brnění, ví všímavá mysl, že vznikají strnulost a brnění. Protože existuje záměr zvednout chodidlo, dochází k pohybu zdvihání. Protože existuje záměr tlačit nohu vpřed, dochází k tělesnému pohybu tlačení vpřed. Protože existuje záměr položit chodidlo na zem, vyvstává tělesný pohyb kladení. Kvůli existenci barvy a tělesného smyslového orgánu – očí dochází k vědomí vidění. Kvůli existenci zvuku a uší vyvstává vědomí slyšení. V důsledku příčiny vzniká následek. Tato realizace se nazývá „paccaya pariggaha āna“ (vhled do příčiny a následku).

### ***Sammasana Āna (Vhled jasného porozumění)***

S pokračující praxí se naše koncentrace prohlubuje natolik, že si začínáme uvědomovat počátek, střed a konec zdvihání a klesání. Všímáme si i různých pocitů, protože jsou jasnější a zřetelnější. Když je pozorně označujeme, vidíme, jak mizí a uvědomujeme si jejich nestálou povahu (aniccá). S neustálým vznikáním a mizením předmětů si uvědomujeme i neuspokojivou a tísnivou povahu tohoto fenoménu, tedy povahu utrpení (dukkhá). Kdykoli si všimneme nesnesitelně bolestivých počítků, jako např. bolesti, jsme si vědomi jen dvou procesů, a to bolestivého počítku, který je pozorován a označován a myslí, která si ho uvědomuje. A protože si nejsme vědomi ani tvaru těla, rukou, nohou, kolen nebo jakýchkoli jiných částí těla, nastává uvědomění, že neexistuje žádný člověk, bytost, já, ty, muž, žena, lidská bytost nebo déva. Uvědomujeme si, že existují je přirozené procesy (anattá). Tento vhled do tří charakteristik aniccá, dukkhá a anattá (nestálosti, utrpení a ne-já) všech fyzických

a psychických procesů vzniká a je znám pod názvem „sammasana ñana“ (vhled jasného porozumění).

### ***Udayabbaya Ñana (Vědomí vhledu vzniku a zániku)***

S prohlubující se praxí se vědomí vhledu do povahy nestálosti (aniccá), utrpení (dukkhá) a ne-já (anattá) všech tělesných a duševních fenoménů (pěti celků) zostruje a dochází k jejich prohlédnutí a hlubšímu pochopení. V tuto dobu se nesnesitelně bolestivé počitky pomalu oslabují a zlepšuje se všímavost. S každým momentem označení vidíme, jak předmět rychle mizí. Kdykoli vyvstane předmět, je označen a dochází k jeho uvědomění, okamžitě mizí. Když vznikne nový předmět, okamžitě si ho všimneme a on opět zmizí. V tomto procesu si uvědomujeme, že předmět existuje sotva krátkou chvíli než okamžitě zmizí. Zdá se, jakoby byl předmět jako kapka padajícího deště, která se okamžitě rozpouští a mizí, jakmile se dotkne čistého povrchu řeky. Stejně tak i tělesné a duševní fenomény existují jen po nejkratší časový úsek. Jasně si uvědomujeme vznik fenoménů a jakmile si je označíme, okamžitě zmizí. Dojdeme k závěru, že cokoli si označíme, ať se jedná o zdvihání a klesání, vstávání nebo sedání, napřahování nebo krčení paže, každý předmět následně v krátkých intervalech neustále vzniká a zaniká. Když procvičujeme meditaci v chůzi, postupně si uvědomujeme, že i zdvihání chodidla probíhá po etapách a že každý fyzický a psychický fenomén vzniká a okamžitě zaniká.

Výše uvedené tvoří vědomí vhledu vzniku a zániku fyzických a psychických fenoménů (udayabbaya ñana). Na počátku tohoto stádia vědomí vhledu zažíváme jen velmi málo nesnesitelně bolestivých počitků. Navíc se zdá, že předměty, které mají být zaznamenány, vznikají samy od sebe a všímavá mysl jakoby označovala automaticky, bez jakéhokoli konkrétního úsilí. Všímavá pozornost se samozřejmě zesiluje. Jelikož je mysl velmi klidná, mohou vyvstávat jiné zážitky, jako např. touha vložit do praxe větší úsilí (viriya), nadšené pocity štěstí a potěšujícího zájmu (piti), různé manifestace světla (obhasa), klid těla i mysli (passaddhi), štěstí a blaženost, které nemají rovného (sukha), jasné a zřetelné uvědomění si (ñana) povahy charakteristik nestálosti, utrpení a ne-já a rozhodné přesvědčení (adhimokkha) o Třech klenotech. S těmito zážitky se může projevit ulpění (nikanti) k těmto různým fenoménům, jelikož jsou radostné. Všechny tato fenomény nazýváme „vipassanupakkilesá“ nebo-li nedokonalosti vhledu.

### ***Bhanga Ñana (Vědomí vhledu rozpuštění)***

Když chápeme, že tyto zkušenosti jsou nedostatky vhledu, měli bychom tyto příjemné fenomény dále pozorovat a označovat. Po dosažení tohoto stupně si jasněji uvědomíme nestálou povahu, utrpení a ne-já těchto psychických a fyzických fenoménů. Při dalším pokroku si budeme všímat vzniku psychických a fyzických fenoménů méně často a budeme pozorovat jen zánik předmětů. Tato zkušenost je podobná pohledu na vystrašeného nebo poníženého člověka, který nemůže snést pohled jiných a svůj obličej rychle odvrací od pozorovatele. Je to jakoby psychické a fyzické fenomény nemohly snést pozorování, takže okamžitě, jakmile jsou zpozorovány, mizí. Tento stav nazýváme vhled uvědoměním si mizení (bhanga ñana). Když dosáhneme tohoto stupně vhledu, všechny formy, tvary a koncepty zmizí. Někdy zmizí celá forma těla a jediné, co přetrvává je všímavá mysl, mysl, která ví. V tomto stádiu se někdy zdá, že je praxe neuspokojivá.

### ***Bhaya Ñana (Vhled uvědoměním si strachu)***

Když si meditující uvědomuje jen mizení psychických a fyzických fenoménů, může vyvstat strach, protože je konfrontován s neustálým mizením všech těchto fenoménů. Zažívá-li meditující předměty vyvolávající strach, měl by je označovat „strach, strach“ nebo „obavy, obavy“. Jedná se o povahu „bhaya ñana“, tedy vhled uvědoměním si strachu.

### ***Adinava Ñana (Vhled uvědoměním si strádání a utrpení)***

Protože meditující dál označuje všechny psychické a fyzické fenomény, vidí jen jak všechny mizí při jejich označení a začíná si uvědomovat špatnou, nedokonalou a neuspokojivou povahu těchto fenoménů. Ačkoli si tento stav uvědomuje, nemá dostatek nadšení pro praxi. Meditující se může cítit sklíčený a vyčerpaný, může cítit i depresi. Neustálým pozorováním a označováním si těchto duševních stavů vidí meditující, jak mizí. Uvědomění si neuspokojení ze všech psychických a fyzických fenoménů je povahou „adinava ñana“, nebo-li vědomosti vhledu utrpení.

### ***Nibbida Ñana (Vědomí vhledu vystřízlivění-deziluze)***

S prohlubujícím se vhledem získaným pomocí meditace dochází k situaci, kdy čím více je meditující všímavý, tím je vyčerpanější, znužený a znechucený svým tělem a myslí. Ačkoli nemá žádnou touhu všimnout si, jeho všímavost pokračuje. Někdy si může všimnout nechutných a odpudivých předmětů a jeho mysl se bude skutečně cítit znechucená, ale jakmile tyto předměty označí, ony také zmizí. Tyto projevy jsou povahou „nibbida ñana“, vědomí vhledu deziluze.

### ***Muncitukamayata Ñana (Vědomí vhledu touhy po vysvobození)***

Když zažívá meditující psychické a fyzické fenomény jako vyčerpanost a znechucení, vzniká touha opustit nebo zbavit se tohoto těla a myslí. Objevuje se silná touha osvobodit se z tohoto těla, myslí a celé sankáry (všech podmíněných fenoménů). Při meditaci v sedě budou chtít někteří meditující vstát a praktikovat meditaci v chůzi a když budou meditovali v chůzi, budou se chtít vrátit k meditaci v sedě. Cokoli, co dělají, ať je to meditace v sedě nebo v chůzi, je doprovázeno pocitem neklidu a stísněnosti. Přesto si dále pečlivě všimají předmětu a ten s každým označením mizí. Je to povaha „muncitukamayata ñana“, tedy vědomí vhledu touhy po vysvobození.

### ***Patisankha Ñana (Vědomí vhledu opětovného pozorování)***

S vroucí touhou po osvobození se meditující navrací k praxi a opakovaně si všimá všech psychických a tělesných fenoménů a dále si všimá tří charakteristik – povahy nestálosti, utrpení a ne-já, které si uvědomuje ještě jasněji a zřetelněji než dříve. „Patisankha ñana“ (vědomí vhledu opětovného pozorování) znamená opětovné pozorování charakteristik aniccá, dukkhá a anattá.

### ***Sankharupekkha Ñana (Vědomí vhledu vyrovnanosti)***

Když pokračuje meditující ve své pilné praxi, koncentrace se začíná velmi prohlubovat a nabývá na síle. Povaha aniccá, dukkhá a anattá je pak zažívána jasněji a všímavá mysl začne být velmi stabilní a klidná jako dřevěná deska, která je bezpečně připevněna na stěně pomocí hřebíků. Ačkoli se meditující pokouší přesunout mysl na jiný předmět, tato zůstává bezpečně a pohodlně na psychickém a fyzickém předmětu, který je pozorován. Předchozí vyčerpání a deziluze zcela vymizely. Meditující již nepocítuje nudu nebo radost, není tu utrpení ani pocit štěstí a praxe vhledu pokračuje velmi dobře. Protože předměty vyvstávají a je nutné si jich všimnout, jsou jednoduše označeny a to je vše. Meditující pohodlně praktikuje bez jakéhokoli zvláštního úsilí. Všimání si psychických a fyzických fenoménů (sankhár) s vyrovnaností je povahou „sankharupekkha ñana“, vědomí vhledu vyrovnanosti.

### ***Anuloma Ñana (Vědomí vhledu adaptace/přizpůsobení se)***

Když dozrává sankharupekkha ñana (vědomí vhledu vyrovnanosti), všímavá mysl se zrychluje, takže označování každého předmětu probíhá v rychlém sledu. Když dojde k této situaci, meditující se obvykle začnou ještě více snažit a používají příliš mnoho úsilí nebo si

mohou myslet, že je něco špatně a změní způsob označování. Někdy dokonce začnou přemýšlet o tom, co se s nimi děje. V tomto stavu se koncentrace oslabí, všímavost a označování začne být řídkší a meditující mohou mít výpadky pozornosti. Všímá-li si však meditující pozorně každého předmětu, označování začne být rychlé a vnímavé jako dříve. Všímavá mysl bude opět zrychlovat, dokud nebude pozorovat a označovat každý předmět vysokou rychlostí.

Přesto, klade-li meditující do označování příliš velké úsilí nebo začne-li reflektovat své zážitky, vrátí k do výchozího stavu a všímavá mysl bude opět roztržštěná mnoha prolukami. Všechny tyto zážitky jsou projevy „anuloma ñana“ (vědomí vzhledu adaptace), který integruje předcházejících osm stupňů vědomí vzhledu s dalším stupněm – ñana, magga ñana nebo-li stezkou vědění. Někdy se nazývá i „vutthanagamini vipassaná ñana“ nebo-li vědomí vzhledu vedoucí k vynoření. Vutthana znamená směrem k magga a gamini znamená vedoucí.

### ***Gotrabhu Ñana, Magga Ñana, Phala Ñana, Paccavekkhana Ñana***

**(Vědomí vzhledu změny původu, znalost stezky, znalost uskutečnění, znalost vzhledu retrospekce)**

Když dozraje vědomí vzhledu vedoucí k vynoření (vutthanagamini vipassana ñana) a jsou vyváženy všechny schopnosti, všímavost nabírá na rychlosti a mysl pracuje s výjimečnou rychlostí. První upoutání pozornosti na zastavení všech formací (sankhár) se nazývá „gotrabhu ñana“ nebo-li vědomí vzhledu o změně původu. Jedná se o vědomí vzhledu, které přerušuje původ světských bytostí (puthujjana) a vstupuje do rodokmenu vznešených (ariya). „Magga ñana“ (stezka vědění) a „phala ñana“ (znalost uskutečnění) vedou k realizaci přerušování všech formací. Reflexe na zážitek zastavení všech formací se nazývá „paccavekkhana ñana“, nebo-li vědomí vzhledu introspekce. Meditující a ctnostní lidé, kteří pilně praktikují, mohou sami zažít tyto zkušenosti a realizovat tyto stupně vzhledu.

Z těchto důvodů byste měli nejdříve před praxí meditace vipassaná praktikovat meditaci mettá. S koncentrací, kterou získáte pomocí meditace mettá jako základem, potom obraťte svou pozornost k meditaci vipassaná. Pilným cvičením se můžeme všichni osvobodit od nebezpečí a zranění a snadno dosáhnout štěstí magga, phala a nibány.

### ***Suta mettá v jazyce páli***

1. Yassanubhavato yakkha  
Neva dassenti bhisanam  
Yamhi cevanuyuñjanto  
Rattindiva-matandito
2. Sukham supati sutto ca  
Papam kiñci na passati  
Evamadigunupetam  
Parittam tam bhanama he
3. Karaniya-matthakusalena  
Yamtam santam padam abhisamecca  
Sakko uju ca suhuju ca  
Suvaco cassa mudu anatimani
4. Santussako ca subhara ca  
Appakicco ca sallahukavutti  
Santindriyo ca nipako ca  
Appagabbho kulesu ananugiddho

5. Na ca khuddam samacare kiñci  
Yena viññu pare upavadeyyum  
Sukhino va khemino hontu  
Sabbasatta bhavantu sukhitatta
6. Ye keci panabhutatthi  
Tasa va thavara va anavasesa  
Digha va ye mahanta va  
Majjhima rassaka anukathula
7. Dittha va yeva adittha  
Yeva dure vasanti avidure  
Bhuta va sambhavesi va  
Sabbasatta bhavantu sukhitatta
8. Na paro param nikubbetha  
Natimaññetha katthacinam kanci  
Byarosana patighasañña  
Nañña-maññassa dukkha-miccheyya
9. Mata yatha niyam puttam  
Ayusa ekaputta-manurakkhe  
Evam pi sabbabhutesu  
Manasam bhavaye aparimanam
10. Mettāñca sabbalokasmim  
Manasam bhavaye aparimanam  
Uddham adho ca tiriyañca,  
Asambadham averam asapattam
11. Titthañ caram nisinno va  
Sayano va yava tassa vigatamiddho  
Etam satim adhittheyya  
Brahmametam viharam idhamahu
12. Ditthiñca anupaggamma  
Silava dassanena sampanno  
Kamesu vineyya gedham  
Na hi jatu gabbhaseyyam punareti ti

Mettā-suttam nitthitam

## *Suta mettā v českém jazyce*

### *První verze*

- 1./2. Z moci této sutty neukazují yakkhové strašidelné vize a člověk, který vyvíjí úsilí v duchu této sutty, dnem i nocí, spí pohodlně. Ve spánku nemá špatné sny. Dobří lidé, dovolte nám recitovat tuto chránící suttu, která je obdařena těmito i jinými přednostmi.
3. Ten, kdo chce prodlévat a proniknout do stavu klidu (nibbána) a kdo je zabit v počestnosti, by měl praktikovat tyto tři druhy cvičení. Měl by být schopný, upřímný, výjimečně čestný, poslušný, laskavý a ne domýšlivý.
4. Měl by být spokojený, aby se o něj dalo snadno starat. Měl by mít málo činností, málo majetku a měl by ovládat své smysly. Měl by být moudrý a uctívý, ne nenasytně ulpívat na svých přívržencích.



5. Neměl by provádět ani nejmenší zlo prováděním věcí, za které by mohl být moudrými odmítnut. (Potom by měl přemýšlet.) Ať jsou všechny bytosti šťastné a v bezpečí. Ať jsou jejich srdce šťastná.
- 6./7. Kterákoli živá bytost, slabá či silná, dlouhá nebo velká, střední nebo krátká, malá nebo objemná, viditelná či neviditelná, přebývající blízko nebo daleko, zrozená nebo ještě nezrozená, ať jsou bez výjimky šťastné.
8. Ať nikdo nepodvádí nebo nepohrdá žádným člověkem na kterémkoli místě. Ať nepřeje druhému žádné neštěstí s urážkami nebo pocitem nesnášenlivosti.
9. Tak jako by matka chránila své jediné dítě a riskovala svůj vlastní život, ať i on kultivuje nezměrné milující srdce ke všem bytostem.
10. Ať jeho myšlenky bezmezní lásky prostoupí celý svět, nahoře, dole a na všech stranách a učiní z nich neomezené bytosti, prosté nenávisti a nepřátelství.
11. Ať stojí, jde, sedí nebo leží, dokud neusne, měl by tento člověk rozvíjet všímavost. Říká se, že se jedná o vznešený život (při vykonávání Buddhova odkazu).
12. Když nebude ulpívat na nesprávných názorech, bude šlechetný a obdařený vizí (první vědomí stezky) a bude odstraňovat chtivost smyslových radostí, jistě se znovu nezrodí v žádném lůně.

Konec sutty mettá

### *Druhá verze*

Toto by měli provádět lidé, kteří jsou nadaní dobrotivostí a kteří znají stezku míru.  
 Ať jsou zdatní a slušní, přímí a citliví ve své mluvě.  
 Pokorní a nedomyšliví, spokojení a lehce uspokojitelní.  
 Nezavalení povinnostmi a na svých cestách šetrní.  
 Naplnění mírem a klidní, moudří a zruční.  
 Povahou nepyšní a nenároční.  
 Ať neudělají jedinou věc,  
 za kterou by je moudří později pokárali.  
 Přející s radostí a bezpečím,  
 kéž jsou všechny bytosti spokojené.  
 Ať se jedná o jakoukoli živou bytost,  
 slabou nebo silnou, bez výjimky,  
 velkou nebo mocnou, střední, nízkou nebo malou,  
 viditelnou nebo neviditelnou, přebývající poblíž nebo vzdálenou,  
 narozenou nebo ještě nezrozenou,  
 ať jsou všechny bytosti spokojené.  
 Ať nikdo nikoho nepodvádí  
 nebo nepohrdá žádnou bytostí v jakémkoli stavu.  
 Ať nikdo nepřeje hněvem nebo zlovůlí zranění jinému.  
 Stejně jako matka chrání své dítě svým životem,  
 své jediné dítě, tak s nezměrným srdcem  
 by měl člověk uchovávat v srdci všechny živé bytosti.  
 Vyzařovat laskavost do celého světa,  
 šířit ji nahoru k obloze a dolů do hlubin,  
 do okolí a bez omezení, prostou nenávisti a zlovůle,  
 při stání nebo chůzi, sezení nebo v leže,  
 osvobozen od ospalosti, by měl člověk trvat na této vzpomínce.

Říká se tomu absolutní stálost.  
Neulpíváním na trvalých názorech, člověk s čistým srdcem  
s jasným viděním, osvobozen od všech smyslových tužeb,  
nebude znovu zrozen v tomto světě.

## ***BIOGRAFIE SAJADÓ U INDAKY***

Budoucí Sajadó se narodil v neděli, druhého dne ubývajícího měsíce Thadingyutu v roce 1314 barmského kalendáře (5. října 1952) ve vesnici Thaleba, městském okrsku Ayadaw v kraji Monywa. Jeho rodiči byli U Pho Han a Daw Phwa Yee. Po dokončení čtvrté třídy se v lesním klášteře Nemindarama v Thalebě učil základní texty z Pitaky, jako např. velké Parittas, Dhammacakkappavattana Suttu (první Buddhovo kázání, gramatiku jazyka pálí a Abhidhammattha Sangahu. Otec a matka ho podporovali čtyřmi nezbytnostmi, a proto se později stal v lesním klášteře Nemindarama novicem pod vedením učitele Bhanddanta Pandicca. Dostal jméno Shin Indaka. Jakmile se stal Shin Indaka novicem, zůstal v lesním klášteře Nemindarama jen po jedno období vassa (tři měsíce v období dešťů). Potom se přemístil do kláštera Mahagandhayon v Amarapura a pobýval tam se svým starším bratrem U Munindou, který je nyní seniorním mnichem ve vedoucí pozici v klášteře Maha Myaing v Mandalay.

V klášteře Mahagandhayon studoval různé texty z Pitaky, jako např. pět knih o vinaya, Anguttara Nikaya, komentáře k Dhammapada, Patthana, a Yamaka pod silným vlivem slavného a uctívaného Sajadó kláštera Mahagandhayon U Janakabhivamsa, ale i jiných proslulých učitelů, jako např. Bhaddanta Candobhasa, Bhaddanta Mahinda, Bhaddanta Aggavamsa, Bhaddanta Indobhasabhivamsa a Bhaddanta Kundalabhivamsa. Potom ho výbor Ganawasaga kláštera Mahagandhayon požádal, aby učil základní texty z Pitaky. Desátého dne přibývajících měsíce Tagu v roce 1334 (1972), byl Shin Indaka vysvěcen za mnicha ve světicím sále Mohkout kláštera Mahagandhayon v Amarapuře svým patronem, Sajadó kláštera Mahagandhayon, ctihodným U Janakabhivamsa jako jeho preceptorem. Jeho podporovateli byli U Khin Maung a Daw Nyunt Nyunt, kteří žili v čínské části Amarapury. Po prvním období vassa, které strávil jako mnich, se přestěhoval do kláštera Maha Myaing v Mandalay a pokračoval ve studiu religiálních textů pod vedením různých uznávaných učitelů. S Bhaddanta Sajjanasarou (vedoucím seniorním Sajadó kláštera Maha Myaing Monastery v Mandalay), Bhaddanta Munindou, Bhaddanta Sasaou, Bhaddanta Tilokou, Sajadó Maha Visuddhayon Thandawsint, Sajadó Sishinem, Bhaddanta Ariyanyanabhivamsou, Bhaddanta Agganyanabhivamsou, Bhaddanta Odatabhivamsou (Sajadó kláštera Waso), Sajadó Masoe Yein, Bhaddanta Kovidabhivamsou, Sajadó Sagaing Hill Patthana Sippam, Sajadó Bhaddanta Indaka, Sajadó Tipitaka Dhammabhandagarika (Yo), Bhaddanta Sirindabhivamsou (z nového kláštera Maha Visuddhayon v okrsku Bahan v Rangúnu) a Sajadó Myotha Shwe Kyaung, Bhaddanta Nyanindalankarou studoval literaturu v pálí ke státní zkoušce z religionistiky. Pálijské zkoušky složil na úrovni základní, středně pokročilé i pokročilé až po zkoušku Dhammacariya. Poté čtyři roky učil mnichy a novice texty z Pitaky v klášteře Maha Myaing v Mandalay a potom šest roků v klášteře Myotha Shwe v okrsku Ngazun v Mandalay.

Jednoho dne v roce 1338 (1976) během velice horkého měsíce Kason, seděl Sajadó U Indaka na bambusové podložce ve stínu deštného stromu v klášteře Maha Myaing v Mandalay a četl knihu „Stručný úvod do praxe meditace vipassaná“ napsanou Sajadó kláštera Mahasi. Po jejím přečtení ji odložil a začal medítovat podle pokynů uvedených v knize. Svou pozornost zaměřil na břicho a všímavě pozoroval zdvihání a klesání. Při meditaci zažíval trochu štěstí

z této praxe meditace vipassaná, které se mu zdálo být dokonce větší než štěstí, které plynulo ze studia a výuky textů. V důsledku této praxe vyvstala v mysli a srdci Sajadó silná touha plně zažít dokonalé štěstí, které mělo být výsledkem praxe meditace vipassaná. V tu chvíli se rozhodl, že jednoho dne půjde praktikovat, aby toto štěstí zažil.

V prosinci 1976 po svém rozhodnutí odešli Sajadó U Indaka a U Dhammikalangara (Thamanay Kyaw) do meditačního centra Sein Pan Mahasi v Mandalay a praktikovali meditaci satipathána vipassaná pod vedením Sajadó kláštera Chanmyay (Sajadó Ashin Janakabhivamsa). Po patnácti dnech se Sajadó ze Chanmyay vracel do meditačního centra Mahasi v Rangúnu a Sajadó U Indaka a U Dhammikalangara se rozhodli, že ho budou následovat a studovat v meditačním centru Mahasi v Rangúnu. Sajadó ze Chanmyay je svěřil Sajadó U Sujata a Sajadó U Indaka pokračoval ve své praxi další měsíc. V roce 1350 (1989) během doby před obdobím vassa odešel Sajadó U Indaka do lesního kláštera Kywe Chan poblíž města Paun ve státě Mon, aby i tam měsíc praktikoval meditaci vipassaná. Následující tři měsíce období vassa strávil v meditačním centru Chanmyay Yeiktha v Rangúnu a praktikoval meditaci satipathána vipassaná pod vedením Sajadó ze Chanmyay. Po skončení období vassa zůstal v meditačním centru Chanmyay Yeiktha a vykonával povinnosti pariyatti (povinnosti spojené se studiem a výukou religiózních textů) a patipatti (povinnosti spojené s výukou a praktikováním meditace) jak žádal Sajadó ze Chanmyay. Při provádění povinností jako pariyatti učil texty Vinaya Maha Vagga, Parajika Páli, pálijskou gramatiku a Abhidhammattha Sangahu. Kromě provádění úkolů patipatti přednášel dhammu meditujícím a vedl s nimi osobní rozhovory. Kromě těchto činností prováděl i jiné úkoly v meditačním centru. Od roku 1352 do 1354 (1991 do 1993) pobýval Sajadó U Indaka v klášteře Hle Bee ve městě Myeik v Tanintharyi, kde vedl meditační retreaty. Po tomto období se vrátil do meditačního centra Chanmyay Yeiktha v Rangúnu a dále tam pobýval. V roce 1355 (1996), ho poslal Sajadó ze Chanmyay do meditačního centra Chanmyay Yeiktha v Hmawbi jako opata. V meditačním centru Chanmyay Yeiktha v Hmawbi nejen přednáší dhammu vede rozhovory s barmskými a zahraničními meditujícími, ale plní i všechny ostatní povinnosti týkající se chodu meditačního centra. Od roku 1996 dosud, do svých padesátých narozenin, prováděl Sajadó všechny tyto úkoly.

Sajadó U Indaka doprovází Sajadó ze Chanmyay na cestách do zahraničí a v rámci Barmy na místa jako Monywa, Taunggyi, Myeik, Tatgone a Taungkok a pomáhá mu při retreatech meditace vipassaná v Chanmyay přednesem dhammy a v rozhovorech s meditujícími. Dny Sajadó U Indaky jsou naplněny různými úkoly: přednáší dhammu a vede rozhovory s meditujícími z Barmy i ze zahraničí, odpovídá na otázky týkající se dhammy, řídí meditační centrum, dohlíží na založení kláštera Chanmyay Myaing, jezdí do různých měst a vede tam meditační retreaty, ve večerních hodinách nebo při určitých příležitostech přednáší dhammu v jiných městech, chodí do rodin a sídel společností, aby jim dal požehnání. Když ve svém rušném denním rozvrhu najde Sajadó U Indaka čas, využívá ho k psaní knih o dhammě. S neustálým úsilím pracuje ve prospěch buddhistů i všech vnímajících bytostí.

Sajadó U Indaka vydal v barmštině následující knihy:

- Darukkhandhopama Sutta (Podobenství deníku)
- Se všímavostí na své straně se realizuje dhamma
- Podstata života
- Jen konáním správných činů dosáhne člověk štěstí
- Mettá

V současné době pracuje Sajadó U Indaka na další knize s názvem „Užíváním léku Bojjhanga – zmizí všechny nemoci“.

## ***Příloha***

### ***Příběh Uttary***

Jednoho dne, když Uttara naslouchala přednesu dhammy podávanému samotným Budhou, stala se sotapannou. Od toho dne nedovolila, aby ani jediný den proběhl, aniž by vykonala záslužný čin. Její čas i možnosti však byly omezené, jelikož byla provdána za bohatého muže, který nebyl Budhovým následovníkem. Protože chtěla být šlechtná a vykonávat záslužné činy ve prospěch Budhy a jeho následovníků podstatným způsobem, musela najít někoho, kdo by se o jejího manžela staral. V tu dobu žila v Rajagaze pěkná dívka jménem Sirima. Nechávala se najímat jako prostitutka za tisíc peněz místní měny. Uttara ji najala na patnáct dní, vzala ji k manželovi a požádala ho o svolení, aby se mohla patnáct dní věnovat záslužným činům. Manželovi řekla, že se Sirima bude během této doby starat o všechny jeho potřeby. Protože byl manžel potěšen krásou a šarmem Sirimy, rychle s touto dohodou souhlasil. Od toho dne zvala Uttara denně Budhu a jeho následovníky do svého domu a nabízela jim jídlo. Po jídle vždy naslouchala kázáním. Osobně řídila přípravu jídel v kuchyni a pomáhala, kde bylo třeba. Ačkoli to byla namáhavá práce, byla Uttara velmi šťastná, takže se často usmívala. Čtrnáctý den se její manžel náhodou podíval ze svého pokoje do kuchyně, kde uviděl svou ženu upocenou a špinavou. Když uviděl i její šťastný obličej, sám pro sebe se usmál a pomyslel si, že je jeho žena velmi hloupá, když si dělá tolik starostí, aby nakrmila tyto holohlavé mnichy.

Když Sirima uviděla, jak se usmívá, okamžitě začala žárlit. Myslela si, že manželův úsměv byl úsměvem lásky k jeho skutečné manželce. Ačkoli Sirima pobývala v domě manželů teprve čtrnáctý den, zapoměla již, že ji najala Uttara, skutečná paní domu. Její žárlivost byla najednou tak silná, že chtěla Uttaru zranit. Šla proto dolů do kuchyně a vzala hrnek vařícího másla. Když ji Uttara viděla přicházet, okamžitě začala reflektovat, jak jí Sirima v mnoha ohledech pomohla. Cítila vůči ní velkou vděčnost a milující laskavost. Díky ní strávila celé dny prováděním záslužných činů a náboženských povinností. Když viděla, jak Sirima nese hrnek horkého másla, pronesla v duchu tuto přísahu: „Jestli v sobě chovám jakoukoli myšlenku zlé vůle nebo hněvu vůči Sirimě, ať mě toto vařící máslo poraní. Jestli však v sobě nechovám žádné myšlenky odporu vůči ní, ale jen myšlenky milující laskavosti a dobré vůle, ať mi toto horké máslo nezpůsobí žádné zranění.“ V tu chvíli vylila Sirima horké máslo na Uttaru, to ji však nezranilo. Ve skutečnosti bylo cítit jako chladivá občerstvující voda. Sirima vzala další hrnek másla, ale služky v kuchyni jí zabránily, aby ho znovu na Uttaru vylila. Když upadla na zem, začaly do ní služky kopat a bily ji, ale Uttara jim přikázala, aby přestaly a nachystaly pro Sirimu teplou koupel, aby se jí dostalo úlevy od bolesti. Až tehdy si Sirima uvědomila, co udělal a po koupeli šla k Uttaře, aby se jí omluvila za svůj krutý čin. Uttara řekla, aby promluvila s Buddhou a požádala o odpuštění.

Šla tedy za Budhou a po nabídnutí jídla naslouchaly učení a ke konci přednesu dhammy se Sirima stala sotapannou. Buddha zrovna přednášel o tom, že rozhněvaný člověk by se měl porazit milující laskavostí, nečestný člověk by měl být poražen dobrým chováním a lakomec štědrostí.

### ***Příběh o Samavati***

V době Budhyvládl ve státě Kosambi král Udena. Měl tři hlavní královny: Samavati, Magandi a Vasuladatta. Samavati se stala následováním Buddhova učení sotapannou. Každý den se zabývala prospěšnými činnostmi, jako praktikováním štědrosti, nasloucháním přednesům dhammy nebo dobrovolnou prací v klášteře.

Magandi však cítila vůči Buddhovi nepřátelství, protože si ji kdysi nechtěl vzít za ženu. Později se provdala za krále Udena. Ve své nenávisti nadávala na Buddhu a kritizovala ho, kdykoli měla příležitost. Neměla ráda ani Samavati, která byla Buddhovi velice oddaná.

Když Magandi zjistila, že za několik dnů půjde král do pokoje Samavati na oběd, požádala svého strýce, aby jí poslal kobru, která měla odstraněné své jedové váčky. Když dostala tuto kobru, vložila ji do otvoru v královské harfě a zakryla ji květinami. Král svou harfu nosil kamkoli šel a v den, kdy se chystal do komnaty Samavati si ji vzal s sebou a položil ji na konec pohovky. Když si lehl ke krátkému odpočinku, vstoupila do místnosti Magandi a potají vyndala květiny z otvoru harfy. Protože byla kobra v harfě uvězněna již několik dní, zuřivě vyrazila z otvoru a připravila se k útoku. Hrdě nazvedla svou hlavu a ukázala svou čepičku. Král se vylekal a okamžitě přivolal Samavati a jejích pět set sluhů. Když si Samavati uvědomila, co se stalo, řekla svým sluhům: „Na nikoho se nezlobte. Nedovolte, aby vaše myšlenky milující laskavosti vymizely. Rozvíjejte mettá ke králi a Magandi. Bez mettá nemáme na co v této nešťastné situaci spoléhat.“ Všichni si vzali její slova k srdci a kultivovali myšlenky milující laskavosti vůči králi a Magandi.

Král Udena se úplně rozzuřil a nařídil sluhovi, aby mu přinesl luk a šíp. Potom nařídil Samavati a jejím sluhům, aby nastoupili do řady. Zamířil a vystřelil první šíp přímo na Samavati. Díky silné a pravé mettá, kterou chovala Samavati ve svém srdci, se šíp otočil a mířil zpět přímo směrem na královu hrud'. Nakonec spadl přímo k jeho nohám. Potom se král zamyslel: „Jestliže dokáže tento šíp prorazit velký kámen a nic ho obvykle nedokáže zastavit před zasažením cíle, proč nezasáhl Samavati a obrátil se ke mně?“ Nakonec si to uvědomil: „Ach, i tento neživý šíp zná ctnosti Samavati! Ale já, živý muž, kterého považují za inteligentního, její ctnosti neznám.“ Položil luk na zem, padl na kolena před Samavati a požádal ji o odpuštění.

### ***Příběh o Maga***

Před dávnými časy žil ve vesnici Malay v zemi Magada mladý muž jménem Maga. Maga měl velkou radost z čistoty, nejen v domě a kolem něj, ale i v okolí blízkém i vzdáleném od domu. Kdykoli čistil stezky a plel plevel, byl velmi šťastný. Jeho štěstí pramenilo z radosti a potěšení ostatních lidí, se kterými radost z pořádku a čistoty sdílel. Když byly na cestách do vesnice nerovnosti, Maga je vyrovnával. V místech, kde se cesty proměnily v kaluže bláta, zaplňoval je zemí a kameny. A pokud nějaké místo zarostlo plevelem, tento plevel odstrnil. Netrvalo dlouho a ostatní mladíci se k Magovi připojili a dobrovolně čistili cesty a zlepšovali infrastrukturu okolí. Nakonec jich bylo celkem třicet dva. Proto svou práci mohli rozšířit až na vzdálenost dvou yojana (asi 12,8 km). Jednoho dne, když zrovna dobrovolně pracovali, došli až k další vesnici. Představiteli vesnice se však narušování této skupiny mladých mužů nelíbilo.

Myslel si, že by tuto práci neměli vykonávat, protože mu nepřinášela žádný okamžitý prospěch nebo užitek. Jeho mysl byla zaplněna následujícími myšlenkami: „Kdyby přinesli rybu, hovězí nebo alkohol, mohl bych z toho něco získat. Ale takto nemohu získat nic užitečného, takže pro mě z toho neplyne žádná výhoda.“ Když představitel vesnice přistoupil k Magově skupině a řekl jim, aby přinesli ryby, hovězí a alkohol a provedli ještě některé další

úkoly, Maga a ostatní to odmítli, protože všechny tyto činy byly neprospěšné. Mladíci si plně uvědomovali druhy činností, které vedou k prospěšným výsledkům a naopak druhy, které vedou k neprospěšným. Vždy se vyhýbali tomu, co se nemělo dělat.

Protože mladíci neprovedli příkazy představitele vesnice, ten se rozčílil a rozhněval. Jeho mysl začala spřádat škaredé myšlenky a řekl: „Varuji vás! Počkejte, až mě poznáte, protože budete trpět, každý z vás. Řeknu králi o vašem neposlušném a nestydatém chování.“ Představitel vesnice se okamžitě odebral ke králi a řekl mu o tomto nebezpečném gangu lupičů, který ohrožoval lid království. Po těchto špatných zprávách nařídil král svým mužům, aby tento gang zajali a přivedli muže k němu. Když král uviděl Magu a všechny jeho muže před sebou, neváhal ani chvíli a vydal příkaz k jejich popravě. Rozhodl, že mají být rozdupáni k smrti jeho zabijáckým slonem.

Jak čekali, až uvolní slona, oslovil Maga své muže: „Moji přátelé, v tuto chvíli se můžeme spoléhat jen na mettá. Rozvíjejte myšlenky milující laskavosti k představiteli vesnice, králi, slonovi i k sobě samým.“ Maga a všichni ostatní muži kultivovali stejně mocné a opravdové myšlenky mettá ke všem bytostem, kterých se situace týkala. Když nakonec pustili zabijáckého slona, neodvažovat se jít do blízkosti těchto mladých mužů, protože rozvíjeli tak silné a mocné myšlenky milující laskavosti. Když se donesla tato zpráva ke králi, nařídil svým mužům, aby Magu a jeho muže zakryli slámou a slona znovu vypustili. Ten se opět ani neodvážil přiblížit a utekl na opačnou stranu. Protože se takové chování neustále opakovalo, zdálo se to králi divné a uvědomil si, že k tomuto neobvyklému chování slona musí být nějaký důvod. Po pečlivém prozkoumání zjistil pravdu o celé situaci a představitel vesnice byl potrestán. Díky silné a mocné Magy nejen zvíře, tedy slon, ho mohli rozdupat k smrti nebo zabít. Magovi myšlenky milující laskavosti měli sílu k transformaci mysli slona. Ačkoli byl vycvičen, aby byl zuřivý a zabíjel, jeho mysl byla od hněvu osvobozena a byla naplněna myšlenkami laskavosti. To je šlechetná moc mettá.

## *Slovníček*

<b>abhidhamma:</b>	Vyšší učení, systematický popis mysli a předmětu, budhistická psychologie
<b>Anguttara Nikaya:</b>	Sbírka číslovaných přednášek Budhy
<b>anodisa mettá:</b>	Nespecifická mettá, rozvíjení mettá ke všem bytostem
<b>appana samádhi:</b>	absorpční koncentrace
<b>Arahat:</b>	Plně osvícený člověk. Jelikož jsou všechny zbývající nečistoty vykořeněny ve čtvrtém a posledním stupni osvícení, nedojde již k dalšímu přerození.
<b>ariya magga:</b>	Dosažením prvního stupně osvícení se člověk stává vznešeným (ariya), protože dosáhl nadpozemského porozumění stezce. (magga)
<b>asubha:</b>	Nehezký, odpuzující, ohavný
<b>asubha bhavana:</b>	Kontemplace o odpudivosti těla
<b>Avici-hell:</b>	Název nejnižší z pekelných sfér
<b>bhante:</b>	Oslovení mnicha
<b>bhavaná:</b>	Rozvíjení, kultivace, meditace
<b>Bódhisatta:</b>	„Bytost usilující o probuzení“, termín používání k popisu Buddha před tím, než se stal skutečným Buddhou, od jeho prvního úsilí o buddhovství po úplné probuzení
<b>Brahmavihára:</b>	Čtyři vznešenosti nebo-li božské příbytky, kterých lze dosáhnout rozvíjením milující laskavosti (mettá), soucítění (karuná), sdílením radosti (muditá) a vyrovnaností (uppekhá)
<b>Buddhanussati:</b>	Kontemplace o atributech/ctnostech Buddha
<b>dána:</b>	Štědrost, dávání
<b>déva:</b>	Doslovně „zářící bytost“, božská bytost, všeobecně jsou pro lidské bytosti neviditelní, ale podléhají stárnutí, nemocem a kruhu zrození a smrti jako jakákoli živá bytost. Mohou žít ve světě smyslů, v jemnohmotném světě nebo v nemateriálním světě. Šest božských sfér, které patří ke světu smyslů se nazývá: božská sféra Catummaharajika (sféra čtyř velkých králů), božská sféra Tavatimsa (sféra třiceti tří bohů), božská sféra Yama (sféra Yama bohů), božská sféra Tushita (sféra nádherných bohů), božská sféra Nimmanarati (sféra bohů, kteří se radují ze svého tvoření), božská sféra

	Paranimmitavasavatti (sféra bohů, kteří vládnou nad stvořením ostatních)
<b>dhána:</b>	Bohatství, hojnost
<b>disaparana mettá:</b>	Kultivace mettá deseti směry (čtyřmi hlavními, směry mezi nimi, nahoru a dolů)
<b>dósa:</b>	Odpor, druhý nezdravý kořen, který zahrnuje všechny druhy a stupně nenávisť, zlovůle, hněvu, podrážděnosti, rozčílení a nepřátelství.
<b>ekaggata:</b>	Jednobodovost, sjednocení mysli
<b>gehassita pema:</b>	Oddaná láska, rodinná láska, druh lásky mezi členy rodiny
<b>jhana:</b>	Absorpce, vnor, úroveň hluboké koncentrace. Vnor je rozdělen do čtyř úrovní (metoda Suttanta) nebo do pěti úrovní (metoda Abhidhamma), které jsou postupně jemnější než předcházející úroveň.
<b>jhananga:</b>	Faktory vnoru
<b>kammatthana:</b>	Předmět meditace, meditační cvičení, dvě oblasti: samathá kammatthana a vipassaná kammatthana
<b>kaya-kamma:</b>	Záměrné činnosti prováděné tělem
<b>khanti:</b>	Trpělivost, tolerance, snášenlivost
<b>lobha:</b>	Nenasytnost, první nezdravý kořen, zahrnuje všechny stupně sobecké touhy, dychtivosti, silné náklonnosti a ulpění
<b>magga a phala:</b>	Stezka a uskutečnění. Zkušenost osvícení je rozdělena ve všech čtyřech úrovních na další dvě úrovně. Dosažení stezky, znamenající dosažení kvalit požadovaných pro danou úroveň osvícení a dosažení uskutečnění, které znamená dosažení kvalit vyplývajících z úrovně osvícení.
<b>mano-kamma:</b>	Záměrné činnosti prováděné myslí
<b>marananussati:</b>	Kontemplace o smrti
<b>mettá:</b>	Milující laskavost, dobrá vůle, shovívavost, přátelství, přátelské vztahy
<b>moha:</b>	Klam, nevědomost, neznalost, třetí nezdravý kořen, synonymum pro avijjá
<b>natové</b>	Duchové v barmské lidovém folklóru. V době před Budhou byli, natové uctívání, dnes existuje uctívání natů vedle buddhistické praxe.
<b>navanga sila:</b>	Devět předsevzetí. Přidáním praxe mettá k osmi předsevzetím vytvoříme devět předsevzetí.



<b>nibbána:</b>	Doslovně „vyhasnout, uhasit“. Konečné vysvobození z utrpení, touhy, nenávisti a nevědomosti je hlavním a nejvyšším cílem Buddhova učení. V západním světě je známější forma ze sanskrtu „nirvána“.
<b>nivarana:</b>	Existuje pět překážek nebo-li nivarán: smyslová touha (kamacchanda), zlovůle (vyapada), lenost a strnulost (thina-middha), neklid a výčitky svědomí (uddhacca-kukkucca) a skeptické pochyby (vicikiccha).
<b>odisa mettá:</b>	Specifická mettá, rozvíjení mettá ke konkrétní bytosti nebo skupině bytostí.
<b>parami:</b>	Dokonalost. Pro dosažení buddhoství existuje deset kvalit, které se musí rozvinout do nejvyššího stupně: štědrost (dána), morálka (sila), zřeknutí, vzdání se (nekkhamma), moudrost (pañña), úsilí (viriya), trpělivost (khanti), pravdivost (sacca), odhodlání (adhitthana), milující laskavost (mettá), vyrovnanost (upekkhá)
<b>parinibbána:</b>	Konečný odchod (smrt) plně osvíceného člověka (Arahata) se všeobecně nazývá parinibbána.
<b>péta:</b>	Hladový duch. Sféra pětů je jedna ze čtyř nižších sfér.
<b>phala:</b>	Viz magga
<b>píti:</b>	Extáze, radost.
<b>pubbabhaga magga:</b>	Pubbabhaga magga předchází realizaci ariya magga. Jedná se stále o světské porozumění.
<b>sabbatthaka kammattana:</b>	Předmět meditace, který může být praktikován ve spojení s jakýmkoli jiným předmětem meditace (samatá a vipassaná); mettá bhavaná, asubha bhavaná a marananussati jsou tři sabbatthaka kammattanas
<b>samádhi:</b>	Koncentrace. Dělí se do tří úrovní: krátkodobá koncentrace (khanika samádhi), přístupová koncentrace (upacara samádhi) a absorpční koncentrace (appana samádhi).
<b>samathá:</b>	Klid, vyrovnanost, jednobodovost.
<b>samathá bhavaná:</b>	Meditace klidu
<b>Samyutta Nikaya:</b>	Sbírka společných proslavů Buddhy
<b>sasana:</b>	Buddhovo učení
<b>Sayadaw:</b>	Barmské slovo Sajadó znamená „ctihodný učitel“ a je to zdvořilé označení a oslovení seniorních nebo významných buddhistických mnichů.
<b>sila, samádhi, pañña:</b>	Morálka, koncentrace, moudrost, tři základní cvičení Buddhova učení.

<b>sotapanna:</b>	Ten, kdo vstoupil do proudu. Poté, co člověk dosáhne první úrovně osvícení dojde k úplnému vykořenění některých znečištění.
<b>sukha:</b>	Šťěstí
<b>tanha:</b>	Žádostivost
<b>Thera:</b>	Starší, respektovaný
<b>Triple Gem:</b>	Budha (učitel), Dhamma (slovo Dhamma má dva významy: Budhovo učení a zákony nebo fenomény přírody), Sanga (skupina praktikujících Budhovo učení). Pro přívržence buddhismu jsou Tři klenoty předmětem uctívání a útočištěm.
<b>upacara samádhi:</b>	Přístupová koncentrace
<b>uposatha day:</b>	Den dodržování zvyklosti, který nastává při úplňku, novu a v polovinách měsíce. Laičtí buddhisté v tento den často dodržují uposatha sila (osm předsevzetí) a mniši a mnišky recitují ve dnech úplňku a novu Patimokkha (pravidla klášterní disciplíny).
<b>uposatha sila:</b>	Osm předsevzetí. Jedná se o: zdržení se 1) zabíjení živých bytostí, 2) braní toho, co není svobodně dáváno, 3) veškeré sexuální aktivity, 4) závadného mluvení, 5) požívání toxických látek, které zastíňují mysl a způsobují nepozornost, 6) požívání jídla po poledni, 7) tancování, zpěvu, hudby a nepatřičných vystoupení, použití girland, parfémů, kosmetiky a šperků, jejichž cílem je zkrášlit člověka, 8) užívání vysokých a luxusních křesel a postelí.
<b>vaci-kamma:</b>	Záměrné činy prováděné řečí
<b>vassa:</b>	Tří měsíce v období dešťů od úplňku v červenci do úplňku v říjnu, které musí mnichové a mnišky strávit na jednom určitém místě. Tento čas je často věnován intenzivní meditaci.
<b>vicara:</b>	Vytrvalé používání
<b>vikkhambhana pahana:</b>	Dočasné zřeknutí se / opuštění potlačení.
<b>vipassaná:</b>	Vhled, přímá a zkušenostní vědomost tří hlavních charakteristik povahy nestálosti, utrpení a ne-já všech fenoménů.
<b>vipassaná bhavaná:</b>	Meditace vhledu
<b>vipassanupakkilesa:</b>	Podvodné stavy vhledu. Jemná znečištění, která vyvstávají v průběhu rozvíjení meditace vhledu.
<b>Visuddhimagga:</b>	„Stezka očištění“, komentář napsaný ctihodným Buddhaghosou v pátém století n.l.

<b>vitakka:</b>	Prvotní použití
<b>viveka-sukha:</b>	Šťěstí ústraní a osamocení.
<b>yakkha:</b>	Duch, nižší úroveň dévy, někdy přátelský k lidským bytostem, někdy ne. Často přebývá ve stromech nebo jiných divokých místech.
<b>yogi:</b>	V Barmě se termín yogi používá pro označení meditujících.