

# **Mettá a štyri brahmaviháry**

***Kultivácia jemných stavov mysle***

*Sujiva*

Copyright © 2003 Sujiva

Translation © 2005 Klaudia Puskajlerová

Přeloženo z anglického originálu *Meditation on Loving Kindness and other sublime states*.

Aktuálne informácie o meditačných kurzoch ctihodného Sujivu nájdete na webových stránkach: [www.sujiva.wz.cz](http://www.sujiva.wz.cz)

# Obsah

Obsah.....	2
Úvod.....	3
Meditácia – Čas a miesto.....	4
Čo je to láska?.....	7
Ašpirácie (vedomé prania).....	9
Rekolekcie (sústredené rozjímanie).....	10
Prínosy láskyplnej dobrotivosti.....	10
Nebezpečia hnevu.....	13
Meditácia odpúšťania.....	13
Meditácia radosti.....	14
Meditácia (seba)prijatia .....	14
Dva typy praxe mettá.....	15
Päť prekážok.....	23
Podmienky navodzovania koncentrácie.....	28
Vnory a ich zvládanie .....	33
Zmena objektu mettá.....	35
Univerzálna mettá všetkým bytostiam.....	38
Smerová mettá.....	42
Spôsoby práce s mettá.....	43
Mettá a štyri brahmaviháry.....	44
Čo je kamma?.....	50
Praktikovanie mettá v dennom živote.....	53
Mettá Sutta.....	63
Mettá a Vipassaná.....	71

# Úvod

## ***Nech prehovorí srdce***

Stehpan ma pred mnohými rokmi požiadal, aby som znovu napísal knihu o *mettá*, teda o láskyplnej dobrotivosti. Až teraz som však na tom začal pracovať, a aj to len preto, že na mňa neustále vytrvalo naliehal. Nie že by mi v tom tak dlho bránili nejaké závažné dôvody – skôr som nenachádzal dosť dobrých dôvodov k tomu, aby som sa do toho pustil. Domnievam sa totiž, že ma stále čaká mnoho ďalších vecí, ktoré by som robil radšej – napríklad meditoval.

Navyše som mal ešte jednu výhovorku: potreboval som predsa viac času na zhromaždenie nových skúseností, týkajúcich sa tejto témy. Veď to, čo bolo napísané – hoci iba stručne – v poslednej knihe, stále platí a vcelku postačuje.

Nuž a tak som teraz tu, na víkendovej chate jeho rodičov na predmestí malej dedinky Richerenches vo francúzskej Provence. Sedím pod platanom a začínam zapisovať všetko, čo mi leží na srdci za posledných pár dní, odkedy sme sem prišli z Bernu.

Cesta z Bernu trvala niekoľko hodín. Popoludní, po rýchlom jedle, ktoré pripravila Jitka, som si ľahol do postele, otvoril svoje srdce a čakal na správy, ktoré by mi azda chcelo poslať ohľadne prepísania tejto knihy. Vtom ma premohol ľahký pocit letu, nasledovaný obrazmi vznášajúcich sa vtákov. Prvý bol obraz bieleho vtáka s modrými špičkami krídiel, potom obraz sovy. Všimol som si, že sova je symbolom tohoto domu. Majiteľ nachádza v sovách zjavné zaľúbenie – objavil som ich na obrazoch, zbierke keramiky, ba aj v streche domu je vsadená hlinená sova. Zrejme tu kedysi žilo hojne sov, ale už dávno vyhynuli... či sa objavujú už len zriedka. Tieto vízie som si vysvetlil ako túžbu srdca, ktoré chce letieť v ústrety slobode. Dokonca aj v meditáciách často využívam obraz letiacich vtákov – práve na vyvolanie predstavy, že sa láskyplná dobrotivosť šíri na všetky strany.

Najprv si položíme otázku – čo to vlastne je „srdce?“ Okamžite sa nám toto slovo spája s pocitmi a emóciami, ale ja si myslím, že to je tak trochu povrchné vnímanie. Má oveľa hlbší význam, tak hlboký, že siaha až k základnej povahe života a samotnej existencie.

Pred rokmi som narazil na zaujímavú knihu, v ktorej autorka dávala rady svojej vnučke. Jej posledná rada, ktorá dala zároveň celej knihe titul, znela: „Nasleduj svoje srdce.“ Tá veta vo mne zanechala hlbokú stopu. Už dlhšie predtým som si všimol, ako často som sa dostal do poriadnej kaše vždy, keď som sa rozhodol poslúchnuť svoju racionálnu myseľ a ignorovať srdce. Preto teraz vždy, keď predomnou stojí dôležité rozhodnutie, prosím o radu svoje srdce – čo pre mňa znamená intuíciu, vnútorné poznanie. Má síce blízko k pocitom, ale nesie v sebe jasnosť, nie je „slepé“.

Srdce by sme teda mali mať na svojom mieste a púšťať ho k slovu. Hlavne tzv. racionálne uvažujúci ľudia, ktorí sa radšej vyhýbajú „hlbokým vodám“, ho až príliš často ignorujú. Ale po určitom čase sa im to vráti aj s úrokmi – privodia si vážne zdravotné problémy či šialenstvo. Podobné problémy dobre vidím na ľuďoch, ktorí ku mne prichádzajú meditovať. Sťažujú si na kŕče a bolesti hlavy, srdca a žalúdka. Keď sa im podarí rozvinúť všímavosť, sami si tieto bolesti ľahko dajú do súvislosti so stresom alebo emóciami. Pri meditácii *mettá* často zisťujú, že pocity, ktoré sa prebúdajú v ich srdciach, sú bolestivé, namiesto toho, aby im priniesli očakávanú radosť.

Pocity bolesti a radosti so „srdcom“ úzko súvisia. Nemôžete sa rozhodnúť zakúšať len jedny a vylúčiť druhé. Na dosiahnutie skutočného šťastia musíte pochopiť všetky. To platí v rovnakej miere o meditácii vŕľadu (*vipassaná*), ako aj o meditácii kľudu (*mettá*). Otvorte

svoje srdce a načúvajte mu. Ak chcete zistiť a pochopiť, kde je pravé srdce, nesmiete si nechať nič diktovať bežnou myslou. Naopak, racionálnu myseľ odložte stranou a dovoľte fungovať jemnému vnútornému vedomiu, svojej intuícii. Práve intuícia, podobná pocitom a úzko s nimi spojená, potom prebudí srdce k vnútornému jadru života, ktoré má vždy odpoveď na to, čo potrebujeme vedieť. Intuícia je dôležitá, nepleťme si ju s niečím divokým, čo je treba skrotiť.

Jedna stará pani, ktorá sa raz účastnila meditačného kurzu u môjho učiteľa, neskôr prišla za mnou a vďačne konštatovala, že jej učiteľ dal dôležitý vhľad do života. Povedal jej, že bez sebalásky je všetko ostatné zbytočné.

Sebaláska? Ľuďom na Západe sa to možno zdá divné a ťažké pochopiť, ale krajiny na Východe ju berú ako niečo samozrejmé. Ako chápať sebalásku? Odpoveď nájdeme v spojení oboch druhov meditácie (*vipassaná* i *mettá*) – spolu formujú semeno i naplnenie duchovného života. Je to práve „srdce“, ktoré ich obe spája.

Takže ja považujem srdce za skutočný zmysel života a existencie ako takej. Intuícia je jeho vnútorný zrak, ktorým vidíme za logiku. Vyrastá z reality existencie a vždy so sebou prináša otázku šťastia a utrpenia – čo sú, ako by som to nazval, piesne a náreky srdca – jeho hlas. Áno, trúfam si povedať, že ich korene nájdeme až v samotnom „absolútne“ – v „srdci“ všetkých vecí. Len fakt, že si to neuvedomujeme a nevidíme to, v nás dáva vzniknúť pocitom neúplnosti či nedokonalosti a my potom dychtivo po niečom bažíme, zaslepene sa toho snažíme zmocniť a tak sa stále viac poddáваме pocitom neuspokojenia. Až si toto všetko uvedomíme, srdce dostane impulz k vznešenému letu a hľadaniu slobody. Keď nájde svoj pravý domov, nachádza zároveň skutočný mier a naveky v ňom spočinie. Môžeme povedať, že sa vtedy stáva zdrojom neutíchajúceho šťastia pre celý svet.

Vstal som z postele a začal zapisovať tieto myšlienky.

Týchto desať či koľko dní čo tu strávim teda bude obdobím, keď srdce napíše svoj príbeh – prinajmenšom moje posledné zážitky a skúsenosti s rozvíjaním láskyplnej dobrotivosti. Doprajem svojmu srdcu, aby sa oddávalo svojim rytmom a rozmarom. Takže v určitom zmysle sú to skutočné prázdniny. A, ach áno, racionálna myseľ, prosím, odstúp z cesty. Nech prehovorí srdce!

Ešte stále si nie ste istí, čo je to srdce? Chod'te a pozrite sa do zrkadla. Uvidíte jeho odraz.

## Meditácia – Čas a miesto

Obrazne povedané je meditácia návrat srdca späť domov. Iste existuje mnoho iných spôsobov, ako to výstižne vyjadriť, napríklad „poznaj sám seba“. Podobné výrazy vyjadrujú jej skutočnú povahu. Ak má niekto radšej technické pojmy, môžeme meditáciu definovať ako taký proces podmieňovania (mysle), ktorý navodí uvedomenie si („realizáciu“) absolútnej Pravdy, teda dokonalého mieru. Tento proces zahŕňa mnoho ďalších čiastkových procesov.

Pravdepodobne ste už počuli o najrôznejších druhoch a typoch meditácií, ktoré sa navzájom líšia svojimi technikami a meditačnými objektmi, ale ak má nejaká technika skutočne byť nazývaná meditáciou, mala by byť prinajmenšom zameraná na navodenie mieru mysle. Najširšia kategorizácia rôznych foriem meditácie je do dvoch základných druhov:

*a*     **Meditácia kľudu (*samatha*)** – sa týka predovšetkým rozvoja vysokého stupňa koncentrácie (sústredenosti mysle), ktorý dosahuje úroveň vnoru (myseľ vnorená alebo pohltená meditačným objektom) alebo aspoň blízkosti vnoru.

**b Meditácia vhľadu (*vipassanā*)** – ktorá rozvíja všímavosť, bdelosť mysle vedúcu k uvedomeniu si pravdy ohľadne troch základných charakteristík existencie – pomínutelnosti, neuspokojivosti a ne-ja – a tým ku konečnému oslobodeniu.

Každá buddhistická meditácia by mala byť zameraná na navodenie absolútneho mieru. Hoci vyššie uvedené dva typy meditácií sú samostatné a môžu sa praktikovať jednotlivo a nezávisle, dobre sa dopĺňajú a preto je vhodné ich vzájomne kombinovať a integrovať. Napokon - oslobodenie prichádza vždy iba s vhľadom.

Rozvíjanie láskyplnej dobrotivosti (*mettā*) spadá do prvej kategórie – rozvíjania kľudu. Ale hneď uvidíte, že sa dá praktikovať a úzko prepojiť s *vipassanou*. Tak ako partneri niekedy plnia rôzne úlohy a inokedy rovnaké, podobne aj láskyplná dobrotivosť sa osvedčí ako vynikajúci partner *vipassany*, nech už hrá akúkoľvek rolu. Pre mňa sa praktikovanie láskyplnej dobrotivosti stalo nerozlučne spojené s *vipassanou*, pretože vo svojich srdciach sú všetci, koho poznám, rovnakí... sú samotnou Pravdou.

Keď teda hovoríme o meditácii *mettā* ako o cvičení kľudu, jedná sa o hlbšie úrovne koncentrácie. Obvykle sem nezahrňame naše bežné denné aktivity, ale mali by sme, pretože mentálne stavy, v ktorých sa cez deň nachádzame, nám poskytujú základňu pre pokročilé stavy. Okrem toho, ako uvidíme o chvíľu, samotná koncentrácia je často chápaná mylne – veď sa objavuje i v tých snád' najneočakávanejších situáciách. Pravidelná prax jej dodáva veľkú váhu.

Úvodom si pripomeňme niekoľko nutných predpokladov, ktoré nemožno ignorovať:

#### **a MORÁLKA**

Morálka je čistota mysle týkajúca sa fyzických a verbálnych prejavov. Vo svojom pozitívnom aspekte znamená vyhybanie sa neprospešnému (jednaniu). Často sa ňou myslí dodržovanie základných zásad, ako je päť predsavzatí: zdržovať sa zabíjania, kradnutia, sexuálne nevhodného správania, klamania a požívania omamných látok.

Všetky naše činy sa hromadia v našej mysli. Časom sa prejavujú a zohrajú svoju úlohu. Ak boli prospešné, predstavujú mohutnú silu nápomocnú meditácii. Preto tvorí dobrá morálka harmonickú a čistú mentálnu základňu, z ktorej vyrastajú vyššie stavy mysle. Na druhej strane nezúfajte, pokiaľ vaše správanie nie je úplne bez chýb, veď chovanie ľudí je zriedkakedy dokonalé. Je to niečo, na čom pracujeme celý svoj život. Stačí, keď budeme vo svojom úsilí úprimní a odhodlaní. Výsledky sa určite dostavia. Po absolvovaní meditačných kurzov sa mnohí vzdávajú svojich zlovykov. I pravidelná každodenná meditácia sa v tomto smere veľmi osvedčila.

#### **b SPRÁVNE NÁZORY**

Správny názor znamená schopnosť jasne vidieť, rozlišovať medzi skutočným a zdanlivým, čo človeku umožní správne sa rozhodovať pri napredovaní Cestou. Vedie nás k správnym krokom v správnom smere, pričom definícia „správneho“ je založená na skutočnej povahe javov a nie na zdani.

Tradične „správny názor“ zahŕňa správny názor na činy (*kamma*), s rozlišovaním činov prospešných a neprospešných a ich následkov. Takýto správny názor tvorí pevné východisko a vedie nás smerom preč od zmätku, zaslepenosti a potenciálneho utrpenia.

Za ďalšie je to správny názor ohľadne štyroch právd – utrpenia, jeho pôvodu, ukončenia (utrpenia) a cesty (praxe) vedúcej k ukončeniu utrpenia. Tento správny názor vyplynie s Realizáciou úplne automaticky, dovtedy je však založený na konceptoch, na základe ktorých vytvárame svoje skúsenosti.

Na začiatok by sme sa mali zbaviť nesprávnych názorov. „Nesprávny názor“ znamená silné lipnutie na presvedčení, ktoré je v protiklade s realitou – ako napríklad nesprávna viera v to, že niet rozdielu medzi prospešnými a neprospešnými činmi a ich následkami; alebo nesprávne presvedčenie, že v tomto svete niet utrpenia. Podobné vehementné popieranie skutočnosti je znakom pomätenosti. V úvode postačí čistá a otvorená myseľ, ktorá je ochotná učiť sa a hľadať. V opačnom prípade nám nesprávne názory nielenže obmedzia rast, ale zvedú nás možno do niektorého z úbohých a poľutovaniahodných stavov. Správny názor si v tomto ohľade zaručíme aj čítaním relevantnej literatúry a stretnutiami s múdrymi ľuďmi.

#### *c* ČAS

Ako sme uviedli, meditácia je spôsob života... života s bdelou myslou, života plného mieru, rozvíjajúceho sa v smere neustáleho rastu a porozumenia, v smere duchovných cieľov. Preto by sme sa mali v takomto rozporení nachádzať čo najčastejšie – ak už nie neustále, potom aspoň tak často, ako je to len možné, vždy keď si na to spomenieme. Nebyť v stave mieru znamená to isté, ako „byť stratený“.

V súvislosti s množstvom času, ktoré praxi venujeme, môžeme meditáciu rozdeliť na:

*i.* intenzívnu

*ii.* uvoľnenú

Ohľadne intenzity sa nedajú stanoviť žiadne presné pravidlá. Rozhoduje len to, či je prítomná čistota mysle. Vo všeobecnosti však intenzívna meditácia znamená väčšie úsilie a preto úroveň koncentrácie dosiahne pravdepodobne vyšší vrchol a bude trvať dlhšie. Obvykle sú to obdobia, keď môžeme dosiahnuť väčšieho pokroku v kratšom čase a výsledky sú často výraznejšie. Mali by sme tráviť viac času týmto intenzívnym spôsobom praxe.

Na druhej strane uvoľnenejšie tempo praxe môžeme ľahšie zaradiť do svojich každodenných životov, a pretože tak činíme po dlhšie obdobie, je taktiež možné dosahovať pokroku, obzvlášť ak si zachováme pravidelnosť a odhodlanosť. Pre tento typ praxe sú vhodnejšie rána, pretože celonočný dobrý odpočinok sľubuje lepšie hladiny koncentrácie. *Mettá* v tejto podobe je tiež takpovediac „aplikovaná“, zo života.

#### *d* VHODNÉ MIESTO

Je pochopiteľné, že na rozvoj klľudu je nutné vyhľadať tiché a pohodlné prostredie, bezpečné, s dostatkom čerstvého vzduchu a prírody. Príbytok by mal poskytovať vhodné jedlo, ochranu pred počasím, dost' priestoru a prúdenie čerstvého vzduchu. Jednoduchosť ukludní myseľ skôr než komplikovanosť dekorácií. I čistota je nápomocná. Prostredie by nemalo poskytovať zbytočne veľa príležitostí k práci a zábave, aby sa zaistilo maximálne využívanie času na prax.

Vyššieuvedené zásady asi dostatočne zdôvodňujú, prečo sa mnoho meditujúcich uchyluje do meditačných centier. Ak máte dostatok prostriedkov, obvykle nie je ťažké nájsť také miesto. Keď si teda nájdete vhodné centrum, ďalším krokom je voľba miesta na sedenie. Niektoré sa vám budú zdať od prvého momentu neodolateľné.

Prispôsobte si svoje miesto tak, aby bolo čo najpríťažlivejšie. Nezabudnite si zadovážiť dostatok „nárazníkov“, podložiek, vankúšov a sedačiek, ak to potrebujete. Pre začiatočníkov stojí za zváženie prítomnosť kompetentného učiteľa alebo iná vhodná spoločnosť na mieste. Títo druhovia by mali mať porozumenie, súcť a tiež byť dostatočne usilovní vo svojej vlastnej praxi.

#### e POLOHY

Meditácia môže a má byť praktikovaná v akejkoľvek polohe tela, pretože je to predovšetkým stav mysle. Predsa však na rozvoj koncentrácie je mimoriadne vhodná pozícia v sede. Umožňuje kľud, uvoľnenie a zároveň pohotovosť. Avšak ja by som v prvom rade trval na pohodlí, pretože len s pohodlím sa dostavuje uvoľnenie a z uvoľnenia pramení kľud a koncentrácia. Sedte s prekríženými nohami a rovnou (nie však strnulou) chrbticou. Kto má stuhnuté kolená, použije vankúše alebo nízke stoličky tak, aby zdvihol zadok nad úroveň kolien a odľahčil im. Umožní to držať chrbticu vzpriamenú a zároveň to oddiali predčasný nástup bolesti. Ak ani to nepomáha, dá sa sedieť na klasickej stoličke, ale vyhnite sa opieraniu sa chrbtom o čokoľvek, pretože to navodzuje lenivosť a ochablosť. Pri rozvíjaní meditácie kľudu sa obyčajne sedí po dlhé časové úseky – buďte na to pripravení!

Sedieť sa však nedá večne a preto sa sedenie pravidelne strieda s chôdzou. Chôdza slúži viacerým účelom súčasne – ako cvičenie pre zdravie, na vyrovnanie a vyváženie schopností, napríklad na povzbudenie energie alebo naopak k uvoľneniu. Zároveň napomáha nácviku udržiavať sa v stave *mettá* i za pohybu. Jednotlivým účelom sa podriaďuje určovanie tempa a rýchlosti chôdze, aby vždy zodpovedala aktuálnemu stavu mysle. S prehĺbením koncentrácie sa môže dokonca zredukovať na státie.

Poloha v ľahu nie je obvykle príliš doporučovaná, pretože má vysoký sklon k rozvoju lenivosti. Príčasť ležanie je tiež kontraproduktívne pre zdravie. Výnimku tvoria stavy nadmernej energie – vtedy sa vrelo doporučuje táto poloha a tiež častejší spánok.

## Čo je to láska?

Pálijské spojenie *mettá bhávaná* sa dá preložiť ako „meditácia láskyplnej dobrotivosti“. Niektorí uprednostňujú pojem „kultivácia“ namiesto *bhávaná*, hoci obvykle toto slovo znamená „meditačnú prax“. Spojenie „láskyplná dobrotivosť“ je síce trochu prídlhé, ale dostatočne dobre vyjadruje obsah. Technicky zodpovedá takému stavu mysle, ktorý si praje šťastie a prospech objektu (bytosti).

Navrhujem iný preklad *mettá*: „zamilovanie sa“. Koncentrácia *mettá* je ako stav „hlbokej zamilovanosti“. Také vysvetlenie ale môže byť nebezpečné a tak radšej upresníme typ lásky v tomto prípade – ide o nezištnú, duchovnú lásku bez „ja“, nie telesnú chtivosť a pripútanosť. Podobnosť čistej lásky s *mettá* je v tom, že obe sú záležitosťou srdca. Ako raz povedal jeden môj priateľ – je to ako zamilovanosť, ibaže je v tom mier.

Ako sa to dá rozlíšiť, ako to človek pozná? – Jednoduchá odpoveď: rozlišovacím znakom je prítomnosť jasného vedomia čiže všímanosti v prípade, že skutočne ide o *mettá*.

## Kde hľadať lásku?

Stále mi v ušiach znie pieseň s týmto názvom, ktorú si spieval malý stratený chlapec (volal sa Oliver) v jednom filme. Ako to už býva, hľadáme mimo seba nejakého ideálneho partnera alebo spoločníka hodného lásky, ktorého by sme milovali a často zisťujeme, že nájsť ho vôbec nie je ľahké. Jeden taký hľadajúci dospel v meditácii k zisteniu, že láska vychádza z

vlastného srdca. Je súčasťou mentálnej výbavy a dá sa kultivovať. Prinieslo mu to úľavu a radosť. Ak si to aj vy dokážete uvedomiť a rozvinúť, nebude pre vás ťažké nájsť lásku. Bude tu skutočná a trvalá láska voči každej bytosti, ktorá sa dostane do poľa vašej mysle. Iste, môžete namietat, že takáto láska je jednostranná, ale vo väčšine prípadov je len otázkou času, kedy bude opätovaná, dokonca aj keď to nebudete očakávať.

## **Všímavosť**

„Jasné vedomie“, tak by som radšej definoval tento stav mysle, aspoň teda pre začiatočníkov v meditácii. Zodpovedá pálijskému slovu *satí*, ktoré sa najčastejšie prekladá ako všímavosť. Ako akýkoľvek iný stav mysle, naberá v rôznych situáciach rôzny nádych. Ale v prvom rade je to prospešný čiže čistý stav a ako taký dáva vedomiu kvalitu jasnosti (ako protiklad k zatemnenosti, zmätku, tuposti), mieruplnosti (ako protiklad k podráždeniu a úzkosti) a mäkkosti (ako protiklad k strnulosti a agresivite). Je predsa v rámci možností sily našej vôle, aby sme navodili taký stav mysle, aký chceme. Ak sa presvedčíme, aké užitočné je zotrvať v stave všímavosti, začneme ju navodzovať stále častejšie a zároveň sa tým o nej stále viac dozvedat'.

Takéto jasné vedomie sa v meditácii *vipassaná* rozvíja jedinečnou formou oslobodenia sa od konceptov a zameraním sa na aktuálne vnímanie. Stáva sa tak prenikavým pozorovaním, ktoré sa postupne rozvinie až do Realizácie. Dá sa aplikovať aj na sféru svetského života s cieľom rozvinúť a zdokonaľiť svetské zručnosti. V meditácii kľudu, ako napr. *mettá bhávaná*, sa používa za účelom zjemniť kontrolu mysle a porozumieť práve prebiehajúcim procesom.

## **Aplikovanie mettá na seba**

Tradičná metóda praktikovania láskyplnej dobrotivosti začína s jej vyžarovaním na svoju vlastnú bytosť. Mnohým ľuďom na Západe to pripadá ako krušný začiatok, ale na Východe sa to považuje za úplne prirodzené a samozrejmé. Nepokúšam sa tu zdôvodniť príčiny tohoto zásadného rozdielu, ale rozhodne je v tomto ohľade potrebné bližšie objasnenie.

V prvom rade, *mettá* vysielaná sebe nie je sebecktom. Práve naopak, je to pranie prekonať sebeckto a za týmto účelom sa musíme najskôr duchovne ukotviť, teda byť duchovne šťastní. Jednoduchý argument znie: ak chcete účinne priať šťastie niekomu inému, najskôr potrebujete sami byť šťastní. Takže ak prijmem tento prvý argument, nastupuje ďalšia otázka: ako teda byť šťastný? Mechanickým recitovaním „kiež som šťastný...“? – To sotva. Nielenže si musíte úprimne želať to, čo vyslovujete, ale dokazovať to i vo svojich činoch. Tak by som formuloval základný prístup, ktorý posluží nášmu účelu a môžeme ho použiť tak pre meditáciu *mettá* ako aj pre *vipassanu*.

Ako pri každej forme meditačných cvičení, ktoré pracujú s koncentráciou, prvým krokom je relaxácia. Pár hlbokých nádychov a pomalých výdychov napomôže celkovému uvoľneniu. S každým výdychom nechajte odísť akýkoľvek stres a napätie. Po chvíli dovoľte svojmu dychu, aby sa vrátil do normálneho, prirodzeného rytmu. Ďalším krokom je „zametanie“, kyvadlové plynulé prechádzanie tela jasným vedomím, od hlavy k špičkám chodidiel. Príslušná časť tela, ktorou toto vedomie práve kmitavo prechádza, sa uvoľňuje a následne naplňuje čistým vedomím. Tento proces prebieha celým telom, nielen povrchne, ale aj cez všetky vnútorné orgány – mozog, srdce, pľúca a tak ďalej. Zapamätajte si ďalší bod: takto navodené jasné vedomie má tiež ďalšie dve vlastnosti okrem samotnej jasnosti, a to mieruplnosť a mäkkosť. Keď sa všetky tieto tri vlastnosti vyskytnú súčasne, spoja sa v čistej mysli do prospešného mentálneho stavu, ktorý spolu s bdelým vedomím je koreňom všetkého



dobra v živote. Pokračujeme „zametaním“ skrz telo opäť nahor a zase nadol. Celý proces je možné opakovať niekoľkokrát, až kým nedosiahneme požadovaný stupeň uvoľnenia a klľudu.

V meditácii *vipassaná* sa ďalej pokračuje stále jasnejším pozorovaním telesných počítok v polohe v sede, predovšetkým v tých častiach tela, kde dochádza ku kontaktu. Tieto pocity sa stanú základom vipassanových objektov - neustále sa meniacich tokov energií.

Naproti tomu v meditácii *mettá* si všimavo uvedomíme telesné pohodlie a pokojné mentálne rozpoloženie. Keď ich totiž oceníme, sú ďalej posilňované a rozvíjané. To povedie myseľ k stále hlbšiemu klľudu a príjemnému pocitu pohodlia. Budete prekvapení, aký stupeň šťastia takto dosiahnete!

## Ašpirácie (vedomé prania)

V praxi *mettá* sa tradične používajú štyri ašpirácie. Klľúčom k ich účinnosti je ich používanie s plným porozumením, teda človek si musí naozaj myslieť to, čo hovorí. Sú to:

### a KIEŽ SOM V BEZPEČÍ PRED NEBEZPEČÍM (*Avero homi*)

Môže byť niekto v bezpečí na základe toho, že si to proste praje? Na prvý pohľad to môže vyzeráť len ako zbožné pranie. Ale keď to preskúmame bližšie, ukáže sa rozdiel – prítomnosť všímavosti čiže jasného vedomia. Prospešný stav čistoty mysle dokáže robiť zázraky, veď myseľ je nesmierne mocná. Jasné vedomie nás skutočne chráni – okrem toho, že generuje prospešnú *kammu* – nielen pri vyslovovaní ašpirácií, ale aj ak je aplikované na každodenné aktivity. V tom okamihu je totiž myseľ zbavená koreňov (príčin) utrpenia – chtivosti, nenávisti a nevedomosti, a tak zbavená utrpenia vôbec. Takto povzbudená a posilnená zvyšuje myseľ svoju jasnosť a čistotu.

### b KIEŽ SOM POKOJNÝ, ZBAVENÝ MENTÁLNEHO UTRPENIA (*Abyapajjho homi*)

Použil som tu „pokojný“ miesto obvyklejšieho „šťastný“, aby som zdôraznil prospešný aspekt šťastia, teda mieruplnosť, pokoj, ktorý je presným opakom rozrušenia a nepokoja. Keď sa celá naša bytosť naplní jasným vedomím, rozhostí sa prirodzená mieruplnosť mysle, ktorá má potom sklon ukotviť sa v hlbšom stave spokojnosti a uvoľnenosti.

### c KIEŽ SOM ZDRAVÝ, ZBAVENÝ FYZICKÉHO UTRPENIA (*Anigho homi*)

Myseľ a telo spolu úzko súvisia. Nejedna fyzická nehu je spojený so stresom. A naopak – meditácia lieči. Jasné vedomie, mieruplnosť a mäkkosť navodzujú pocit fyzického pohodlia. Pri „zametaní“ od hlavy k päte sa telo i myseľ ukludňuje; pri „zametaní“ od chodidiel nahor k hlave sa energetizuje a omladzuje. Som presvedčený, že ak bdelou myslou zotrváme dlhšie pri nejakej postihnutej, chorej časti tela, má to na túto časť tela pozitívne účinky. Postupne sa telo hlboko uvoľní a myseľ sa ponorí do ešte hlbšieho klľudu.

### d KIEŽ SOM STAROSTLIVÝ A ŽIJEM ŠŤASTNE (*Sukhi attanam pariharami*)

Táto posledná ašpirácia sumarizuje celú prax – byť nepretržite šťastný. Podmieňuje myseľ tak, aby podobným spôsobom fungovala pri všetkých aktivitách. V čase meditácie to povzbudí prehlbenie stavu klľudu a nepretržitého uvedomovania si.

Áno, zopakujme to – prehlbenie alebo rozvoj uvedomovania si a klľudu. Ako inak než praktikovaním duchovného prebudenia si môžeme pomôcť k večne trvajúcemu mieru? *Vipassaná* (vhlľad) samotná najlepšie podmieňuje myseľ smerom k rozvoju *mettá*.

Potom je človek skutočne šťastný a súčasne si plne uvedomuje najhlbšiu prirodzenosť existencie.

## Rekolekcie (sústredené rozjímanie)

Medzi prostým spomínaním a sústredenou rekolekciou je rozdiel. Pri spomínaní sa naša myseľ rozuteká k nejakému predmetu z minulosti. Napríklad pohľad na vlastnú starú fotografiu z detstva vyvolá v našej mysli niektoré uplynulé udalosti a veci, ako hračky, s ktorými sme sa zvykli hrať. Rekolekcia je tiež určitý spôsob spomínania, ale je uskutočňovaná všimavo, vedome a obvykle systematicky. Napríklad systematicky sa snažíme vybaviť si postupne všetko, čo sa stalo včera, alebo postupne všetky cnosti Buddhu v poradí, ako sú uvedené v Textoch. Sústredené rozjímanie navodzuje stav koncentrácie a ako predmet meditácie kľudu sa používa „desať rekolekcií“.

V úvode *mettá* meditácie sa doporučuje vykonať rekolekcie nebezpečenstiev hnevu alebo požehnaní trpezlivosti a láskyplnej dobrotivosti. Takáto rekolekcia slúži ako motivácia, ako aj pripomenutie si praktického prínosu meditácie.

### ***Trojnásobný prospech z trpezlivosti***

Raz som sa jedného Číňana opýtal, ako chápe „trpezlivosť“. Odpovedal mi, že je to ako keď „je hrot noža položený na srdci s kvapkou krvi“. Vlastne len popísal čínsky kaligrafický znak pre pojem „trpezlivosť“. Ono totiž vôbec nie je ľahké odpovedať na túto otázku, pretože ak niekto tvrdí, že vie, čo je to trpezlivosť, znamenalo by to, že sám už je trpezlivý, lenže to je práve vlastnosť, ktorá je až príliš zriedkavá. S ospravedlnením, že aj keď jej nemáme nazvyš, ale každopádne aspoň trošku, si dovoľím definovať, čo tým rozumiem ja.

Trpezlivosť je stav mysle, ktorá je zbavená rozrušenia, nervozity a nepokoja. Kto je netrpezlivý, nepozná kľud a je neschopný vydržať i to najmenšie nepohodlie. Tak som dospel k záveru, že trpezlivosť je schopnosť udržať srdce pokojné, v mieri, nehybné, všímavé a naplnené láskou a súcitom.

Prospech z nej plynúci:

a prekonáva a chráni nás pred nepriaznivým osudom;

b dáva dobru a lásku príležitosť a čas k rastu, a tým

c umožňuje uspieť tak v svetských ako aj duchovných záležitostiach.

Výčet príkladov, ako mudrci praktikovali trpezlivosť, tiež dobre poslúži ako objekt pre sústredené rozjímanie.

## Prínosy láskyplnej dobrotivosti

Spomínam si na príhodu, keď mi praktikovanie *mettá* veľmi prospelo. Po mesiaci intenzívnych meditácií v Barme som si všimol niečoho, o čom som si dovtedy myslel, že by sa mi nikdy nemohlo prihodiť – priberal som na váhe! Vždy som býval veľmi chudý, i pred tým, než som sa stal mníchom. Len výnimočne moja váha prekročila 45 kg a miesto svalov som mal v okolí kľúčnych kostí skôr preliačiny. Rebrá a stavce chrbtice mi vyčnievali, hoci som nebol vyslovene slabý. A tu zrazu sa začali objavovať prírastky na váhe, hoci som v skutočnosti jedol menej. Keď sa nad tým zamýšľam, vtedy som to pripisoval nedostatku radosti v minulosti. Vždy som bol veľmi aktívny a orientovaný na cieľ a zanedbával som ostatné stránky života. Musím sa tiež priznať, že postupom času radosť neustále pretrvávala

ba dokonca dozrievala a zjemňovala sa, dodávala mi vždy nové prívally energie v každom období učenia a praxe.

Ďalším blahodárnym prínosom sú zdravé vzťahy. Domnievam sa, že každý vzťah je založený na dvoch bodoch – dôvere a vzájomnej komunikácii. S láskyplnou dobrotivosťou sa vzťah rozvinie do šťastia. Hnev vzťahy ničí a tak bez dostatku *mettá* sa čoskoro rozpadnú. Môj učiteľ hovorieval, že je to také „superlepidlo“. Ale aby bolo skutočne trvalé a hlboké, cítim, že sa musí pripojiť aj ďalšia vlastnosť – múdrosť či zrelosť, obzvlášť potrebná v náročnejších situáciách. Nie je nič lepšie než staré, dobré, osvedčené priateľstvo – na ktoré sa dá spoľahnúť. A dovoľm si dodať, že takýto úprimný starostlivý vzťah, pevný a hlboký, a pritom bez pripútanosti, už to samo o sebe znamená veľa, už to je v živote veľkým úspechom.

Za tretí prínos považujem vnútornú pohodu. Hlboký pokoj prináša šťastie, ktoré umožňuje životu a práci, aby plynuli hladko a bez množstva prekážok. Umožňuje tiež ľahké dosiahnutie koncentrácie, ktorá slúži ako základ pre rozvoj vhl'adu a očistu mysle. Navyše je to aj sila, ktorá lieči a udržuje zdravie. Všetky tieto prínosy sa tradične delia do jedenástich skupín. Meditujúci:

- a* SPÍ ŠŤASTNE
- b* PREBÚDZA SA ŠŤASTNE
- c* NEMÁ ŽIADNE ZLÉ SNY

Prvé tri blahodárne prínosy sa týkajú dobrého spánku. Spánok je obnovný proces a nemali by sme ho podceňovať. Nedostatočný spánok človeka oslabuje fyzicky i psychicky, ako vidíme na prípadoch insomnie (u ľudí trpiacich nespavosťou). Po dobrom spánku sa človek budí do nového dňa v šťastnom rozpoložení mysle, čo spätne človeka robí šťastným. *Mettá* generuje veľa radosti a mieru a preto je spánok ľahký a hlboký.

Samotný život je ako prúd rieky, ktorá bez prerušenia tečie, od narodenia až do smrti. Naše zážitky, skúsenosti a myšlienkové procesy sú ako vlnky, prinášajúce chvíľami radosť, inokedy tragédie.

Aj sny sú také, ibaže sa objavujú na jemnejších rovinách. Sú okrem iného ovplyvnené tým, čo robíme a čo si myslíme behom hodín bdenia. Odrážajú podmienenia a hnutia mysle na hlbšej hladine. Zlé sny odrážajú nezdravé mentálne stavy a tým oznamujú blížiacu sa účinky neprospešnej *kammy*, čo je znamenie, aby sme si dávali pozor. Láskyplná dobrotivosť s radosťou a mierom, ktoré prináša, to môžu zvrátiť k lepšiemu.

- d* JE OBLÚBENÝ U ĽUDÍ
- e* JE OBLÚBENÝ U OSTATNÝCH BYTOSTÍ
- f* DÉVOVIA HO OCHRAŇUJÚ

*Mettá* prináša šťastie nielen praktikujúcemu, ale aj iným. Je nákazlivá a liečivá. A nikdy jej nie je dosť! Jej nevyčerpatelným zdrojom je srdce. Niet divu, že taká bytosť je obľúbená rovnako u ľudí ako aj u ostatných bytostí, napríklad u zvierat. Dévovia sú druhom neviditeľných duchov – inteligencie, ktorá má určitú moc ovplyvňovať ľudské bytosti tým, že poskytuje ochranu alebo dáva varovné znamenia.

- g* OHENĽ, JED ANI ZBRAŇ HO NEZRANÍ

*Mettá* je sila lásky, ktorá dokáže blokovať škodlivé vplyvy. Oheň, jedy a zbrane sú obvykle spojované s ubližovaním, preto pred nimi chráni. V tomto zmysle sa *mettá* nazýva tiež ochranou, brnením; jeho „odolnosť“ závisí na stupni dosiahnutej koncentrácie.

#### *h* JEHO MYSEĽ SA DÁ ĽAHKO UTÍŠIŤ

Jedna z príčin, prečo sa niektorí ľudia nedokážu ukládať je to, že ich ruší príliš veľa vecí. Obzvlášť sa to vyskytuje u tých, ktorí utrpeli vážne traumy a nesú v sebe stopy hlboko ukrytých strachov a hnevu. Agresívne myšlienky na pomstu a depresia im bránia dosiahnuť mier mysle. Najadekvátnejšie je pre nich úslovie: „nenávisť nie je možné prekonať nenávisťou; jedine láskou sa dá nenávisť utíšiť“. Takí ľudia často potrebujú dlhšie obdobie (niekedy až celé roky) praxe, než sa im podarí priviesť myseľ k hlbšej koncentrácii. Ľahko si tiež povšimneme ako i tie najjemnejšie vyrušenia a podráždenia (napr. hmyz či hluk) dokážu okamžite narušiť dobrú meditáciu.

V *mettá* je veľa radosti, a pretože šťastie je bezprostrednou príčinou koncentrácie, myseľ sa ľahko dokáže utíšiť.

#### *i* POKOŽKA SA VYJASNÍ

Tvár zrkadlí myseľ. Často sa to formuluje inak – telo a myseľ sú vzájomne prepojené, i keď mnohí dokážu skrývať svoje pocity a myšlienky a nevyjadriť ich. Ale ak je prítomná *mettá*, prežiarí von, ako paprsok úsmevu, ktorý rozjasňuje situácie. A ako sa vraví – niekedy stačí úsmev, a hneď stojí za to žiť...

Jasná pokožka je zároveň znamením dobrého zdravia. Čisté stavy prinášajú zdravie, zatiaľčo neprospešné stavy produkujú škodlivé látky, napr. stres vedie ku gastritíde. Veľa chorôb súvisí so stresom, vrátane infarktu a rakoviny – dvoch najväčších zabijákov ľudstva. *Mettá* je teda vlastne liečivou medicínou, ktorou sa môžeme zbaviť mnohých neduhov.

#### *j* SMRŤ NASTÁVA BEZ ZMÄTKU

Je dôležité, aby smrť prišla pri plnej všímvosti, v mieri a bez zmätku. Vyžiada si to maximálne úsilie, aby sa v tom čase zabránilo bolesti a nepohodliu. Najlepšie je zmieriť sa s koncom vlastného života, prijať ho v mieri a odpútane. Buddhisti dobre vedia, že smrť v mieri je silným a hlavným faktorom pri určovaní šťastného znovuzrodenia. Ako som bol sám svedkom v niekoľkých prípadoch, u tých, ktorí praktikovali meditácie a *mettá*, prichádza smrť v klude. Texty uvádzajú, že radostná a prospešná *kamma* dozrie a prijme človeka ako dobrí známi a priatelia. Ako keď sa materializuje dobrý a pekný sen.

#### *k* DOSTANE SA MINIMÁLNE DO SVETA *BRAHMA*, AK NIE VYŠŠIE (T.J. DOSIAHNE REALIZÁCIE PLODOV *ĀRAHATA*)

Štyri cesty a ich plody sú Realizáciami, ktoré je možné uskutočniť len meditáciou vhladu. Ale *mettá* jej poskytuje silnú základňu. Ak koncentrácia už dosiahla úroveň niektorého vnoru, znovuzrodenie nastane vo svete brahma. Inak povedie k ďalším existenciám v rovine ľudí alebo dévov. Stavy koncentrovanej mysle sú mocné kammické sily, ktoré majú silnejší potenciál dozretia než iné stavy.

Podrobné rozjímanie ktoréhokoľvek z týchto bodov posilní naplnenie príslušného blahodárneho prínosu a zároveň poslúži ako motivácia.

Ďalšou možnosťou je rozpomätanie sa na nejakú obzvlášť radostnú udalosť, ku ktorej došlo vďaka *mettá*. Šťastný stav mysle spätne povzbudí prúd radosti a vedie k ďalšej *mettá* a koncentrácii.

## Nebezpečia hnevu

Aj rozjímanie o nebezpečiach hnevu poslúži na povzbudenie praktikovania *mettá*, hlavne pre tých s hnevlivým temperamentom. Vybavte si v mysli nejaký moment alebo incident, keď ste boli nahnevaní, zamyslite sa nad bolesťou a utrpením tej chvíle a nad škodlivými následkami. Táto metóda, ktorú by sme inak snád' i prehliadli, stačí na nabudenie energie. Len tak sa dá naučiť zachytiť hnev v počiatočných fázach, kým ešte nie je neskoro.

Alternatívou je systematická rekolekcia nepriaznivých účinkov hnevu, paralelne k jedenástim prínosom *mettá*:

<i>a</i>	SPÍ NEŠŤASTNE (A S PROBLÉMAMI)
<i>b</i>	PREBÚDZA SA NEŠŤASTNÝ
<i>c</i>	MÁVA ZLÉ SNY
<i>d</i>	NIE JE OBEÚBENÝ U ĽUDÍ
<i>e</i>	NIE JE OBEÚBENÝ U OSTATNÝCH BYTOSTÍ
<i>f</i>	DÉVOVIA HO NEOCHRAŇUJÚ A STRAŠIA HO DÉMONI!
<i>g</i>	PRAVDEPODOBNE SA STRETÁVA S NÁSILÍM A NEBEZPEČIAMI
<i>h</i>	JEHO MYSEĽ JE ROZRUŠENÁ A NEDÁ SA ĽAHKO UTÍŠIŤ
<i>i</i>	MÁ ODPUDIVÝ ZOVŇAJŠOK A TRPÍ CHOROBAMI
<i>j</i>	UMIERA V ZMÄTKU
<i>k</i>	PO SMRTI UPADÁ DO STRASTIPLNÝCH STAVOV

## Meditácia odpúšťania

Tento typ rekolekcií je vlastne jednou z foriem meditácie súcitu. Tu ju ponímam ako prípravné cvičenie, obrátené na vlastnú osobu. Hlavným účelom je odpustiť sebe samotnému, lebo len tak dokážeme odpúšťať aj ostatným. Je to jednoduchá logika, ale v praxi to môže byť ťažšie, pretože emócie vedia byť slepé a mocné, vymykajú sa kontrole vedomej vôle.

Niektorých ľudí prekvapuje moje tvrdenie, že nič nie je neodpustiteľné. „Neodpúšťať“ znamená proste držať sa nenávisti, nech už je to z akýchkoľvek príčin. Je to vrcholne hlúpe jednanie, pretože ubližuje sebe aj iným. Odpúšťanie nerobí nič iné, než že odstraňuje zo srdca trŕne. Ak sa vám ani tento dôvod nezdá dostatočný, pomyslite na ľudí ako na nedokonalé bytosti, ktoré sa niekedy vplyvom nečistôt mysle chovajú bláznivo. Napriek tomu majú aj pozitívne vlastnosti, ktoré môžu rozvíjať. Kľúčovým faktorom je súcitiť. Keď je nasmerovaný na seba, odstraňuje ľútosť a nahrádza ju rozhodnutím vzdať sa pýchy a byť ochotný k náprave.

Ako systematickú prax môžete použiť „stopovanie“ (rekapituláciu) vlastného života. Začnite týmto dňom a vracajte sa pomaly späť, tak hlboko do minulosti ako ste schopní si vybaviť. Nájdete asi veľa chýb a ublížení z vašej strany, no prijmite ich ako svoje ľudské zlyhania. Všetky pocity a emócie, ktoré to môže vyvolať, utíšite myšlienkou: „Nie som dokonalý, ale som pripravený a odhodlaný cvičiť ďalej, zmeniť sa a naprávať veci. Aj keď by bolo treba na urovanie záležitostí veľa pokory z mojej strany, dokážem to.“

Niektorí – tzv. perfekcionisti – si tu musia dávať pozor na rozsah, do akého si trúfnu ísť. Pomôže tiež rada od dobrého priateľa. Keď prechádzate týmto procesom, je dôležité neprepadnúť prehnanému alebo zbrklému odsudzovaniu. Myslenie je zákerne nevyspytateľné a poľahky sa zvrtnie v nočnú múru. Hlavnou ideou je zbaviť srdce ľútosti, neprajnosti, nevraživosti. Počas procesu sa nám tiež začnú vybavovať prípadné situácie, keď iní ublížili či

ukrividli nám. Vtedy je dôležité odpustiť im. Kľúčom je znova súcít, ale ako samostatnému koncentračnému cvičeniu sa mu budeme venovať v inej kapitole. V prípade, že sa objaví priveľa ľútosti, najmúdrejšie je vrátiť sa späť k vysielaniu *mettá* sebe samému. Ak vyskúšate túto prax, budete zrejme prekvapení, ako ľahko sa budete cítiť a o čo rýchlejšie dosiahnete dobrú koncentráciu a *mettá*.

## Meditácia radosti

V tomto prípade ide o radovanie sa z vlastných schopností a dobroty, so zameraním sa na tie momenty, keď radosť vznikla následkom *mettá*. Potom je človek schopný otvoriť svoje srdce a milovať. Je to vlastne meditácia zdieľanej radosti, zameranej na seba samého.

Opäť spočíva v tom, že v mysli vyvoláte udalosti vlastného života, počínajúc dnešným dňom a spomínate si postupne na všetky dobré skutky, ktoré ste urobili – keď ste niekomu pomohli, boli štedrý, čistili ste svoju myseľ meditáciou a podobne. Keď sa objaví radosť, radujte sa s myšlienkou: „Aké šťastie, že som sa zrodil ako ľudská bytosť, obdarená nesmiernym potenciálom duchovného pokroku a schopnosťou milovať všetky bytosti.“

Skúste navodiť predovšetkým tie momenty, keď ste boli veľmi šťastní a naplnení *mettá*. Môžete pri nich zotrvať aj dlhšie, pokiaľ to považujete za účinné na vyvolanie pocitu radosti. Spomínajte čo najviac do minulosti – i na svoje detské dni, keď ste boli šťastní v kruhu svojej rodiny. Táto prax povznáša a uľahčuje navodzovanie *mettá* voči ostatným.

Na túto prax ďalej nadväzuje meditácia, uvedená v kapitole o zdieľanej radosti (*muditá*).

## Meditácia (seba)prijatia

I toto je adaptácia iného vznešeného stavu mysle, vyrovnanosti (*upekkhá*), ibaže opäť nasmerovaná na seba. Tu je potrebné vysvetlenie a správne pochopenie. Za prvé, na základnej rovine života nás sprevádza zrodenie, staroba, choroba a smrť, ktorá zdolá každého a je nevyhnutná. Je to sám proces života. Správnu reakciou je prijatie tohoto procesu s pokojom a mierom v srdci. Čo rozhodne neznamena, že keď sme chorí, nevyhľadáme lekára. Maximálne sa snažíme využiť príležitostí, keď je naša myseľ pokojná a zároveň sa snažíme vytvoriť čo najpriaznivejšie kammické vplyvy do budúcnosti.

Na druhej úrovni kontemplujeme zákon kammy a jej následkov tak, že mu podliehajú všetky bytosti bez rozdielu, vrátane nás samotných. *Kamma* sú morálne a nemorálne činy mysle zodpovedné za výsledné situácie a skúsenosti živých bytostí. Dá sa tiež definovať ako veľká tvorivá sila. Bližšie vysvetlenie nájdete v kapitole o vyrovnanosti.

V tradičných zdrojoch nachádzame rekolécie (výčty) kammických následkov. S potešiteľným úspechom som ich doporučil ľuďom, ktorým pripadalo obtiažne prijať situácie vlastného života, predovšetkým straty a odlúčenia od svojich milovaných. Teoreticky sa zdá, že je to málo účinné, preto je treba opakovaných rekolekcií, aby sa dôkladne zapísali do mysle. Ideálne je samozrejme mať hlboký vhľad do povahy reality – jej pomínutelnosti atď. Avšak k tomu práve dôjde až po počiatočnom ukludnení mysle.

KONTEMPLÁCIA VYROVNANOSTI ALEBO AKCEPTÁCIE:

- a      Mojou prirodzenou povahou je zostarnúť  
         Neprekonal som starnutie  
         Keď príde staroba, prijmem ju pokojne a s mierom

- b* Mojou prirodzenou povahou je ochorieť  
Neprekonal som choroby  
Keď príde choroba, prijmem ju pokojne a s mierom
- c* Mojou prirodzenou povahou je zomrieť  
Neprekonal som smrť  
Keď príde smrť, prijmem ju pokojne a s mierom
- d* Všetky veci, ktoré sú mi drahé a tešia ma  
Sa zmenia a zaniknú  
Keď k tomu dôjde, prijmem to pokojne a s mierom
- e* Moja kamma je mojím skutočným vlastníctvom  
Moja kamma je mojím skutočným dedičstvom  
Zrodil som sa zo svojej kammy  
Kamma je mojím skutočným blízkym  
Moja kamma je mojím skutočným útočiskom  
Nech už vytvorím akúkoľvek kammu  
Či dobrú alebo zlú  
Takej budem dedičom  
Prijmám zodpovednosť za vlastné činy  
Usilujem o vyhýbanie sa zlu  
Usilujem o konanie dobra  
Očisťujem myseľ od všetkých nečistôt  
A snažím sa byť v mieri so všetkým

## Dva typy praxe *mettá*

Rozoznávame dva typy praxe *mettá*, ktoré slúžia na:

*a* rozvoj hlbokých vnorov (*jhana*, vysl. [*džhána*]);

*b* rozvoj prospešných čistých stavov mysle, ktoré robia život šťastným, hromadia dobrý kammický potenciál (zásluhy), čo napomáha duchovnému rozvoju.

Prax *mettá* prvého typu musí byť špecifická, aby navodila požadovaný vysoký stupeň koncentrácie, zatiaľčo u druhého typu je prispôsobivejšia a mnohotvárnejšia.

Prvý typ sa viac praktikuje na intenzívnych formálnych kurzoch, pričom druhý typ môže prirodzene dopĺňať každodenné aktivity. Keď si človek už vypracuje pevný stupeň koncentrácie, dokáže ju potom ľahko vyvolať aj počas menej intenzívnej praxe.

V tejto knihe sa zameriame viac na prvý typ, ale pár poznámok uvedieme aj ohľadne typu druhého.

## Meditačné predmety *mettá*

V úvode praxe teda človek vyžaruje *mettá* sám sebe (čo zaberie približne päť úvodných minút), potom prejde na jej vyžarovanie na niekoho iného. Zvolená osoba pripomína úrodnú pôdu, kam zasievame semeno, ktoré tam potom ďalej rastie. Z tohoto dôvodu je veľmi dôležitý správny výber osoby, hlavne ak niekto zamýšľa rozvíjať hlboké stavy koncentrácie a teda bude používať zvolenú osobu ako meditačný objekt po dlhé časové obdobia. Pristupujte k tomu zodpovedne, akoby ste si vyberali spolubývajúceho, pretože bude s vami vo vašej mysli po celý deň.

## VÝBER JEDNOTLIVCA (MEDITAČNÉHO PREDMETU)

V tradičných textoch nachádzame niekoľko hlavných bodov. V prvom rade popisujú určité typy osôb, ktoré **by nemali byť** prvým predmetom, na ktorom sa rozvíja hlboká koncentrácia *mettá*.

### a OSOBA OPAČNÉHO POHLAVIA

Dôvod je pochopiteľný – aby sme sa vyhli zmyslovému pripútaniu, či dokonca zmyselnosti. Ale čo ak si chcete zvoliť za predmet svoju matku alebo starú mamu? Ved' v takom prípade je istotne vylúčené, aby... Pre konzervatívcov však platí prísne NIE! No úprimne povedané, myslím, že sa môžeme riadiť svojim úsudkom a jednotlivé prípady zvažovať individuálne, než dospejeme ku konečnému rozhodnutiu. Pokiaľ je niekto presvedčený, že to ostane v rozumných medziach bezpečnosti, kludne to môže skúsiť. Poznám takých, ktorí to urobili s vcelku uspokojivými výsledkami.

Tiež som sa už stretol s osobou, ktorá namietala – a čo ak som homosexuál? To práve potvrdzuje oprávnenosť tohoto kritéria, teda primárne snahu zabrániť vzniku pripútanosti a zmyselnej túžbe, ktoré by s rastúcou koncentráciou mohli nebezpečne zosilniť. A z toho istého dôvodu je na mieste opatrnosť a správne zváženie voľby.

### b ZOSNULÁ OSOBA

*Visuddhi Magga* (Cesta očisty) uvádza ako dôvod pre tento argument skutočnosť, že by to nevedlo k vnorom a to na príklade mnícha, ktorý si za predmet *mettá* zvolil svojho zosnulého učiteľa a nikdy nedosiahol vnory. No keď potom *mettá* aplikoval na žijúcu osobu, podarilo sa mu poľahky dosiahnuť tieto úrovne koncentrácie. Často som sa divil, prečo je tomu tak. Zdá sa, že takýto predmet (teda osoba) a fakt s ňou spojený (smrť) má na myseľ meditujúceho určitý dopad. Azda pretrvávajúce pochybnosti, akú formu na seba dotýčny po smrti vzal, stačia na zablokovanie schopnosti skoncentrovať sa.

A čo ak zrovna neusilujeme o dosiahnutie úrovne vnoru? – Potom nijakú prekážku nevidím – bude to proste cvičenie, aké buddhisti vykonávajú pri presune zásluh alebo pri rekolekcii cností svojich rodičov (predkov) a učiteľov.

### c BLÍZKA OSOBA

Nieko, koho nesmierne obľubujete a s kým ste sa zblížili sa môže javiť ako ideálny predmet pre vašu prax *mettá*. Ale najprv sa zamyslite – Necítim k tejto osobe pripútanosť? Ak je odpoveďou jasné ÁNO, rozhodnite sa pre niekoho iného. Blízkym osobám sa naučíte vyžarovať *mettá* neskôr, v ľahšej a odpútanejšej forme. Len tak vznikne priestor na hlbšie úrovne koncentrácie.

### d ĽAHOSTAJNÁ ČI NEUTRÁLNA OSOBA

To sú všetci, ktorých ste nikdy nepovažovali za dôležitých vo svojom živote. Sú okolo vás, podobní stromom či budovám; no, ak vám to znie príliš neosobne, znamenajú hádam trochu viac. Táto kategória tiež zahŕňa osoby, ktoré nepoznáte. Preto nie je jednoduché v sebe vyvolať dostatočnú *mettá*, obzvlášť ak ste ešte len začiatčikom v praxi. Neskôr, keď už budete schopní v každom vidieť dobrotu, vám to pôjde ľahšie



*e* NEOBEÚBENÁ OSOBA

To je niekto, koho nemáte radi, ale nejde o nenávisť. Dôvodom je snád' plešatosť, brada, tvar nosa, telesný zápach alebo nadmerná zhovorčivosť. Nech už je to čokoľvek, akosi to neseďí vašej povahe. V istom zmysle môže ísť o problém projekcie vašich vlastností – nedostatok otvorenosti mysle, skryté predsudky alebo iné kammické dôvody. Každopádne vám trochu potrvá, než dokážete takto dosiahnuť koncentráciu. Ak už budete mať za sebou *mettá* silne rozvinutú na inom type osôb, bude to jednoduchšie.

*f* NEPRIATEĽSKÁ OSOBA

To je každý, voči komu naozaj pociťujete nenávisť. Možno vám dotyčný tak hrozne ublížil, že ste presvedčení, že si to zasluhuje pomstu. Toto je najcitlivejšia kategória a preto sa k nej obvykle pristupuje až úplne na koniec. Najskôr rozvíjame súcit a porozumenie s inými, jednoduchšími typmi a so správnou praxou je potom možné zvládnuť aj túto skupinu – tak, že sa „nepriateľ“ mentálne transformuje na priateľa. Z začať treba tým, že ho nepovažujete za nepriateľa, ale za „zblúdilú dušu“.

## PRÍJEMNÁ OSOBA

Toto je základný typ osoby, ktorý si volíte za predmet pri rozvoji hlbkej koncentrácie *mettá*. V ideálnom prípade vo vás vzbudzuje *mettá* úplne spontánne. Preto to bude niekto obdarený vlastnosťami, ktoré obdivujete – ako láska (*mettá*), pochopenie, odvaha a podobne. I jeho temperament, okrem ďalších vecí, bude zrejme vyhovovať vášmu. Skrátka niekto, s kým by ste vydržali žiť dlhšie obdobie.

Nie vždy bude jednoduché nájsť hneď takú osobu s ideálnymi vlastnosťami, preto sa musíme uspokojiť s niekým, kto sa tomuto ideálu aspoň približuje.

*a* BLÍZKOSŤ

Zdá sa, že lepšie fungujú osoby, s ktorými sa nachádzame v blízkosti. Napríklad niekto, koho často vidáme je vhodnejší než niekto, koho vidíme len veľmi zriedka, kto býva ďaleko. A aj keby sme sa rozhodli pre druhý prípad, môžu ho narušovať spontánne sa vynárajúce obrazy niekoho iného, koho vidáme častejšie. Myslím, že to súvisí so zvykom asociácie v mysli a s tvrdením „vidieť znamená veriť“.

*c* DLHODOBOSŤ

Dlhé obdobia pospolitosti prehľbujú vzťahy, či už k lepšiemu alebo k horšiemu. Vyberte si z tých lepších, veď ako sa vraví „noví priatelia sú ako striebro, starí ako zlato“. Celé tie roky spoločného riešenia životných situácií rozvíja vzájomné porozumenie a budete mať z čoho čerpať pri rozvíjaní *mettá*. Isteže, môžu sa vynoriť i nepríjemné situácie, ale prejdite ich s *mettá* a všímavosťou a snažte sa prikláňať k tým príjemným.

*d* SPIRITUALITA V KAŽDEJ OSOBE

Mojím prvým meditačným objektom pri rozvoji koncentrovanej *mettá* bol môj učiteľ. Mal v sebe mnoho *mettá* a ja som si prial vybudovať pevnú základňu praxe, ktorá vydrží až do smrti. Keď som ho videl, obdareného mnohými duchovnými vlastnosťami, bolo jednoduché navodiť a udržať *mettá* po dlhú dobu. Ako som postupoval s rozvíjaním *mettá* koncentrácie k ostatným typom osôb, dospel som

k inému dôležitému aspektu duchovnosti, ktorý je univerzálny. Pre rozvoj univerzálnej *mettá* musíte mať srdce „rozľahlé“ ako celý vesmír. Stručne povedané je to schopnosť vidieť potenciál duchovnosti v každom. Napríklad ľudské bytosti majú čistú myseľ s potenciálom konať veľa dobrého. Inými slovami – za predpokladu, že sa im dostane výcviku, sú schopní dávať veľa lásky, a lásku predsa potrebuje každý. Pri meditácii vhl'adu zase vidíme, že bytosti sú schopné dosiahnuť osvietenia. Až do dnešného dňa mi tento postreh umožňuje posielat' hlbokú koncentrovanú *mettá* úplne komukoľvek. I úplne neznámemu človeku, aj to je pre mňa hračka.

#### e ALTERNATÍVNE PRÍPADY

Bohužiaľ vždy sa nájde niekto, komu sa jednoducho nedarí nájsť si vhodnú osobu, na ktorú môže vyžarovať *mettá* a zvolí si nejaké domáce zviera – mačku, psa, vtáka a podobne. Sice som sa nestretol s mnohými takýmito prípadmi, ale zdá sa, že aj toto funguje.

Niekedy je človek natoľko „otupelý“ či „znecitlivený“, že sa musí uchýliť namiesto *mettá* k súcitu. Často funguje lepšie, lebo pocit súcitu v nás vzniká pozorovaním utrpenia iných pomerne ľahko.

Inokedy sme lapení v dileme, keď máme na výber až priveľa vhodných objektov (nie veľmi bežná situácia, povedal by som), alebo priveľa „druhotriednych“ volieb (zďaleka nie nebežná situácia). V takom prípade by som radil zvoliť si jednoducho jednu a nejaký čas u nej zotrvať, nekolísat'. Po čase, ak sa neosvedčí, si môžete zvoliť inú osobu.

## Navodzovanie mettá

Keď sme si už teda vybrali osobu, o ktorej sa domnievame, že sa hodí za objekt meditácie, snažíme sa vytrvať. Niekedy sa vyplatí mať „v zálohe“ aj druhú a tretiu osobu. Nie ako položku na jedálnom lístku ani ako náhradnú pneumatiku, keď človek dostane defekt, ale ako dobrého priateľa, ktorý je vždy naporúdzi, keď ho potrebujeme. Tento prístup je vhodný pri pravidelných denných meditáciách. Naopak pri intenzívnej praxi sa snažíme naozaj vytrvať pri jednej osobe (objekte) celé dni a týždne.

#### a PRÍTOMNOSŤ

Nápomocné je predstaviť si príslušnú osobu v našej blízkosti tak živo, až pocítíme jej prítomnosť, vrátane jej pocitov. Ak sa vám to bude dariť, nedivte sa, že sa jej *mentálne* naozaj priblížite. Vyskúšajte si to aj vtedy, keď je táto osoba *skutočne prítomná*, aby ste si na ten pocit zvykli.

Ak ste posielali *mettá* sebe (t.j. urobili ste sa šťastným) a zvolili ste si správny objekt, *mettá* začne k nemu prúdiť úplne spontánne. Povzbudzujte ju, nech prúdi a nezadržujte emócie. Niet nič zlého na vyžarovaní priveľa *mettá* – naopak je to čosi omnoho prospešnejšie než materiálne blaho.

V tomto ohľade by som sa rád zmienil o vizualizácii. Pod vizualizáciou rozumiem videnie osoby vnútorným zrakom (cez bránu mysle) tak, akoby boli vaše oči tvorené. Hoci ide o účinnú metódu, nie každý je jej schopný. Dôležitejšie než ostrosť videnia je tok *mettá* a tak postačí, ak dokážete v mysli udržať myšlienku príslušnej osoby. Ak sa budete zúfalo snažiť dokonale vizualizovať, môže to viesť k iným problémom – ako napätie v hlave, frustrácia a iné. Napokon, púha vizualizácia nemá nič spoločné s *mettá* a ľudia občas skončia pri dokonalej vizualizácii s nulovou všíímavosťou!

Potom sa núka otázka: ako sa dá rozvíjať koncentrácia bez jasného objektu? Z mojej vlastnej skúsenosti môžem každého uistiť, že objekt s postupujúcim časom praxe zjasnie. Nerušený tok *mettá* zaistí v prvom rade čistotu mysle. V tomto kritickom bode je kľúčové neustále privracanie pozornosti na príslušnú osobu, a tá sa stáva objektom rôznymi spôsobmi (p. ďalej). S rastúcou koncentráciou (p. džhánické faktory) je objekt stále zreteľnejší, až nadobudne dostatočnú jasnosť na dosiahnutie vnoru. Zistil som, že táto metóda menej obmedzuje myseľ a tak prúdi *mettá* bez prekážok.

#### b ROZJÍMANIE

*Mettá* je možné vyvolať i spomínaním na:

- i príjemné udalosti, ktorých sa dotýčný zúčastnil, ako prijímanie narodeninových darov, poradenstvo v kariére, rady poskytnuté v čase núdze apod.
- ii cnosti zvolenej osoby, ako súciti (c1), múdrosť (c2), pokora (c3) apod.

Ak máte „v zásobe“ dosť takýchto spomienok, urobte si zoznam a ak ich budete používať uvážene, vystačia vám na celý život. Sú ako iskry k naštartovaniu motora. Povedzme, že použijete prvú cnostnú kvalitu (c1) čo povedie k vzniku a prúdeniu *mettá*; tesne pred tým, než by ustala, znovu aplikujte (c1). To môžete opakovať dovtedy, kým sa vám nezačne zdať, že to už prestáva fungovať. Potom pre zmenu použijete druhú cnosť (c2) – pretože je nová, znova nabudí tok *mettá*. Proces opäť opakujte, kým to pôsobí a potom sa môžete vrátiť k (c1), ktorá bude znova fungovať. Túto vzájomnú výmenu opakujte tak dlho, kým je účinná, a až potom prejdite na cnosť (c3) atď.

#### c METÓDA VOJNEJ ASOCIÁCIE

Jednému môjmu známemu sa nedarí navodiť stav *mettá* pomocou tradičnej systematickej metódy. Zdá sa mu priveľmi vyumelkovaná a dáva prednosť spontánnemu a prirodzenému vzniku *mettá*. Jednoducho si predstavuje situácie, ktoré sa stali niekedy v minulosti alebo môžu nastať niekedy v budúcnosti.

Napríklad si predstavuje, že keby videl priateľa, ktorý sa utrápene a unavene vracia z práce po zlom dni, pochopiteľne by k nemu pristúpil, dal ruku na rameno a opýtal sa „no tak, čo je s tebou?“ alebo vidí známou, ktorá drží na rukách svoje malé novorodeniatko a tak jej zablahoželá.

V takejto voľnej asociácii môže „vystupovať“ viacej rôznych osôb, ale keď dosiahnete správnu náladu, môžete to zúžiť na jedinú osobu.

Tieto voľné asociácie bývajú imaginatívne, napríklad spomínanie na malé deti, chorých ľudí atď, čokoľvek vzbudí láskyplnú dobrotivosť. Niekedy je to snáď súciti, inokedy zdieľaná radosť, ale to nevadí, lebo obe sú jemnými odtieňmi *mettá*.

Len na jedinú vec si tu dávajte pozor – aby proces spomínania ostal pod kontrolou a v rozsahu nutnom na zabezpečenie plynulého toku *mettá*. Inak môže nadbytočné myslenie a spomínanie viesť k nepokoju a zakaliť sa zmyslovým chcením, či dokonca hnevom alebo smútkom.

#### d RECITÁCIE

Recitácie sa obvykle používajú ako prvý krok koncentrácie. Udržovaním pozornosti mysle na recitované slová pomáhame zabrániť jej v „potulovaní“. Zároveň si plne uvedomujeme ich význam a vnímame, ako vytvárajú rôzne mentálne stavy. Existujú zvláštne *mettá* recitácie, jedna z najbežnejších je uvedená v prílohe tejto knihy. Vychádza zo základných buddhistických Textov (Sutta) a obsahuje formulácie alebo

ašpirácie, ktoré sa tradične používali pri praxi *mettá*. Zvládnutie týchto recitácií vedie nielen k úvodnej koncentrácii, ale tiež nás uvádza do príjemnej nálady, pretože sa recitujú mäkko, nežne a jemne, s láskyplnou dobrotivosťou.

Potom môžeme pristúpiť k posielaniu láskyplnej dobrotivosti sebe a následne ostatným.

#### e AŠPIRÁCIE

Formulovanie a používanie ašpirácií zaujíma v meditačnej praxi dôležité miesto. Keď formulujeme nejakú ašpiráciu, prikláňame tým myseľ k práci v konkrétnom smere za špecifickým účelom. Dosiahnuté mentálne stavy závisia na povahe použitej ašpirácie. Musíme byť špecifickí, pozorní a opatrní, pretože myseľ je nesmierne mocná. Mimoriadnu pozornosť venujeme slovnej formulácii, súvisiacim mentálnym stavom a všetkým implikáciám. Ako príklad si uveďme ašpiráciu „kiež mi prax prináša šťastie“. Je príliš všeobecná, nešpecifikuje typ šťastia, ktoré má prax prinášať, a ľudia si šťastie obvykle spájajú s potešením. A potešenie môže byť duchovné ale aj telesné. Ašpirácia „kiež táto prax očistí moju myseľ“ je presnejšia, má zreteľnú duchovnú inklináciu, ale nie je dostatočne jasne formulovaná. Lepšie by znela „kiež moja prax povedie k vhľad, ktorý úplne očistí moju myseľ realizáciou Pravdy (Nibbány)“, samozrejme za predpokladu, že máme správne (minimálne teoretické) porozumenie toho, čo je Pravda, či *Nibbána*.

Primárna mentálna zložka, ktorá sa tu využíva, je *cetaná* [čétaná], teda chcenie, vôľa, zámer. Vôľa je tvorivá sila mysle, často nazývaná tiež *kamma*, ktorá spôsobuje, že sa udalosti dávajú do pohybu. Podľa toho, aký stav mysle sprevádza príslušný zámer, také vzniknú následky. Aby sme zaručili, že budú prospešné, bezpodmienečne musí byť prítomné jasné vedomie (všímavosť). V praxi *mettá* by mala navyše byť sprevádzaná tokom *mettá* – vždy podľa príslušného znenia ašpirácie.

Často sa však vyskytujú ľudia, pre ktorých tento bod predstavuje problém. To preto, že nie sú schopní žiadneho priania, ktoré by nezahrnovalo chcenie. Keď povedia „prajem si“, znamená to vlastne „chcem“, „túžim po...“ Prianie môže byť reálne a nereálne. Ak je nereálne, odráža chcenie zakorenené v nevedomosti. Napríklad niekto si môže priať „kiež dosiahnem Nibbány v tomto sedení“. Dost' bezpečne môžeme takéto prianie označiť za nereálne; pokiaľ sa nejedná o ľudí obdarených mimoriadne špeciálnym potenciálom (a tí sú skutočne veľmi vzácní), ide o falošnú nádej.

Keď si povieme „kiež moja prax vedie k Nibbáne“, neznamená to, že očakávame, že sa to stane v tomto sedení, ba možno ani v tomto živote. Dávame tým svojej mysli iba jasnú direktívu. Reálnejšie pod-ciele bezprostrednej relevantnosti môžu znieť „kiež sa moje telo úplne uvoľní“. Najdôležitejšie je byť si istý prítomnosťou všímavosti – a nie chcenia – keď formulujeme vedomé priania.

Hneď na druhom mieste v dôležitosti stojí pri ašpiráciách dôvera v ich účinnosť. Nejde o zbožné priania, o „vzdušné zámky“. Prax vždy prináša výsledky, i druhej zúčastnenej strane. Spomínam si na priateľa v Malajzii, ktorému som posielal *mettá*, keď som meditoval v Barme. Po nejakom čase som od neho dostal list, v ktorom sa ma vyslovene pýtal, či som mu náhodou neposielal *mettá*. Zhodou okolností to nebol nijaký blízky známy. Preto som bol veľmi prekvapený, keď sa mi zveril, že v uvedenom období sa nachádzal vždy v radostnej nálade a myslel na mňa (čo obvykle nerobieva).

*Mettá* a ďalší mentálny stav s ňou úzko spojený – *karuná* (súcit) – sú známe aj svojimi ozdravnými schopnosťami, liečia fyzicky i mentálne. Je to overený fakt. Pri ašpiráciách je dôležité nachádzať sa v stave *mettá* a používať slová s vhodnými význammi, aby čo najpresnejšie vyjadrili náš zámer, ktorý si prajeme dosiahnuť.

Tradične sa používajú štyri základné ašpirácie:

- I                    *Avera hontu*  
Kiež si v bezpečí pred nebezpečenstvom
- II                   *Abyapajja hontu*  
Kiež si v mieri, zbavený mentálneho utrpenia
- III                  *Anigha hontu*  
Kiež si zdravý, zbavený fyzického utrpenia
- IV                  *Sukhi attanam pariharantu*  
Kiež žiješ šťastne a dávaš na seba pozor

#### I. KIEŽ SI V BEZPEČÍ PRED NEBEZPEČENSTVOM

Pocit bezpečia je jednou z najzákladnejších podmienok šťastia. Avšak v buddhistickom chápaní niet trvalej istoty v tomto pominuteľnom cykle existencie – okrem Nibbány. Znie to možno príliš znepokojivo, no je to fakt, ktorý sa musíme naučiť prijímať. Práve jeho prijatie nás povedie na cestu pokroku.

Táto ašpirácia naznačuje spirituálny smer. „Nebezpečenstvo“ označuje tak jeho vonkajšie ako aj vnútorné formy. Vonkajšie – ako ľudí, ktorí sa pokúšajú ublížiť nám, alebo nešťastia a smrteľné nehody. Vnútorné – v zmysle našich nečistôt a neprospešnej kammy. Oboje je samozrejme vzájomne prepojené. Ale uvedomme si, že pokiaľ sme v stave všímavosti alebo vyžarujeme *mettá*, myseľ sa nachádza v čistom stave. V tom období a aj nejakú dobu potom je myseľ zbavená nečistôt – teda koreňov utrpenia a samotného cyklu samsáry. Udržovaním sa vo všímavosti a v čistých stavoch s láskyplnou dobrotivosťou a súcitom si teda človek vytvára vonkajší ochranný štít pred nebezpečím.

*Mettá* je ochranná sila a existujú ochranné *mettá* recitácie. V jednom príbehu sa hovorí o bodhisattovi, ktorému sa v stave *mettá* vyhýbali aj šípy, ale keď ho opustil, hneď bol zranený. Vidíme teda prínos *mettá* – oheň, jed a zbrane mu neublížia. Iste, len za podmienky, že koncentrácia dosiahla dostatočne vysokého stupňa.

Každé z prianí obsahuje kladnú a zápornú formuláciu. V tomto prípade je kladnou časťou formulácie „kiež si v bezpečí“. Neznamená to len neprítomnosť nebezpečia, ale súčasne prítomnosť blaha, pocit pohodlia, ukludňujúco pôsobiaceho na život a prax. Len tak sa totiž človek môže venovať vznešeným a jemným duchovným cvičeniam.

#### II. KIEŽ SI V MIERI, ZBAVENÝ MENTÁLNEHO UTRPENIA

Použil som spojenie „v mieri“ miesto častejšieho „šťastný“, aby som vyzdvihol spirituálny aspekt. Mier je bližšie pokoju a je užšie spojený s čistotou mysle. „Mentálne utrpenie“ je negatívny aspekt (formulovaný záporne), ktorý sa snažíme prekonať. Zahŕňa strach, frustráciu, depresiu, zúfalstvo, hnev, starosti, žiadostivosť, nevedomosť, nesprávne názory a podobne. Dôležitým bodom je skutočnosť, že najskôr si musíme uvedomiť ich prítomnosť, než sa nám podarí účinne sa ich zbaviť. Ich vytrvalé popieranie púhym opakovaním „nie je tu nijaké ‚ja‘, nijaké ‚moje‘“ vôbec nefunguje, pokiaľ dosiahnutý stupeň vhľadu nie je dostatočne hlboký a skutočný. Taký prípad indikuje potrebu praktikovať silnú a aktívnu *mettá*.

### III. KIEŽ SI ZDRAVÝ, ZBAVENÝ FYZICKÉHO UTRPENIA

Táto ašpirácia sa týka fyzického blaha osoby. Znova tu platí, že najprv musíme uznať skutočnosť fyzického utrpenia. Len tak je možné vyliečenie a pozitívny aspekt fyzického zdravia. Týka sa fyzickej energie a vecí ako odpočinok, vitalita, dlhý život a podobne.

### IV. KIEŽ ŽIJEŠ ŠŤASTNE A DÁVAŠ NA SEBA POZOR

Toto je všeobecnejšia ašpirácia, ktorá zahŕňa všetky ostatné aspekty. Jej praktikovanie prináša požehnanie do celého života a aktivít osoby. „Dávať na seba pozor“ znamená dobré návyky umývať sa, jesť, pracovať a spať, skrátka, žiť šťastne.

Ako som už zmienil, každá z vyššie uvedených ašpirácií – okrem tejto poslednej – má kladnú a zápornú časť. Myslím, že obidve by sme mali poznať a pracovať s nimi. Za účelom zhustenia a zjednodušenia som tu rozvádzal len pozitívne aspekty – byť v bezpečí, byť v mieri, byť zdravý, žiť šťastne. Osobne ich považujem za účinnejšie a asertívnejšie než ich negatívne formulácie. Ak však zjavne a bezprostredne hrozí nejaké nebezpečie, môže byť praktickejšie formulovať ašpirácie v ich negatívnych konotáciách.

Takže, keď praktikujete *mettá*, mentálne pred seba príslušnú osobu postavte. Ak ste už predtým dostatočne vzbudili *mettá*, ašpirácie zabezpečia jej kontinuitu. V opačnom prípade zopakujte znova ašpirácie s príslušným stavom mysle a tak vygenerujete *mettá*, energiu, ktorá prúdi od vás k tomu druhému.

Keď vyslovujete prvé prianie „kiež si v bezpečí“, sila prúdi v ústrety osobe a vytvára jej ochranný štít, nielen vonkajší, ale aj vnútorný – v tele aj v mysli. V skutočnosti obaľuje vás oboch a prináša vám radosť, mier a pohodu.

Keď vyslovujete druhé prianie, precíťte, ako mier a radosť vychádza z vašej mysle a srdca do srdca druhej osoby; tak môžete vnímať aj šťastie tejto osoby.

Ako prechádzate k tretiemu prianu, predstavujte si silu prenikajúcu celým telom druhej osoby, vytvárajúcu pocit fyzického pohodlia – spočiatku pohody a oddychu, potom omladzovania a vitalizácie. Ak máte pocit, že nejaká časť tela potrebuje vyliečiť, môžete jej venovať zvláštnu pozornosť.

Napokon štvrté prianie je všeobecnejšie, nechajte proste *mettá* voľne prúdiť k osobe, nechajte ju touto energiou preniknúť, nasiaknuť, obaliť, kým obaja nie ste plne ponorení hlboko v pokojnom mori *mettá*.

Všimnime si, že tá sila alebo energia, ktorú vnímate, keď vysielate *mettá*, môže byť fyzická i mentálna. Niektorí si ju dokonca vizualizujú ako svetlo. Takáto predstava je v poriadku, pokiaľ nezabúdame, že primárnym účelom je *mettá* a že hlavným cieľom je udržať ju v čistom, pravom a koncentrovanom stave, aby zasiahla čo najhlbšie. „Aplikované aspekty“ môžu počkať, inak hrozí, že prax upadne a zoslabne.

Princíp používania týchto štyroch ašpirácií je obdobný používaniu rôznych situácií a cností na vzbudenie *mettá*. Každá ašpirácia je schopná vzbudiť *mettá* a ak už je prítomná, potom zaručiť jej plynulý tok. *Mettá* vznikne a prúdi po použití prvej ašpirácie (a1). Potom trochu ochabne, ale než úplne ustane, môžeme ju znovuoživiť, „znovudobiť“ druhou ašpiráciou (a2). Podobne pokračujeme s treťou (a3) a štvrtou (a4) ašpiráciou. Tým udržujeme a obnovujeme jej tok. Potom sa vrátíme späť k (a1) a celý cyklus môžeme opakovať donekonečna.

Za ďalšie si všimnime, že niektoré ašpirácie sa môžu osvedčiť viac než iné. Účinnejšiu ašpiráciu používajte častejšie a menej účinné zriedkavejšie, či neskôr ich úplne vypustite. Výsledkom by mal byť automatický, pokojný tok *mettá* nasmerovaný na meditačný objekt – na osobu, ktorej *mettá* posielame.

Napadlo vás pridať nejaké aspirácie alebo ich trochu pozmeniť? – Myslím, že štyri úplne stačia, hlavne začiatovník by mohol byť pri vyššom počte zmätený. Okrem toho tieto štyri pokrývajú veľmi široký horizont života. Samozrejme je možné prianie si vybrať, pridať, upresniť alebo inak prispôbiť osobe a situácii. Napríklad pre študenta, ktorý sa práve pripravuje na skúšku môžeme použiť prianie „kiež sa mu na skúškach darí“, alebo „kiež sa vylieči z rakoviny“ pre niekoho, kto trpí touto chorobou a podobne.

Často som tiež používal „kiež sa rozvíja v *mettá*“ alebo „kiež napreduje vo svojej meditácii“. Bývajú veľmi účinné, lebo súvisia s duchovnou praxou.

## Päť prekážok

„Päť prekážok“ je klasifikácia mentálnych nečistôt, čo sú neprospešné sily, ktoré bránia rozvoju správnej koncentrácie a kľudu. Oddelujú človeka od pravdy a mieru a môžu spôsobiť veľa utrpenia. Sú to:

1. zmyslové túžby
2. zlovôľa
3. lenivosť a letargia
4. nepokoj a starosti
5. skeptické pochybnosti

Všimnite si tiež nasledovné paralely. Podľa Textov totiž každú z prekážok prekonáva sila im opačná, teda jeden z faktorov koncentrácie:

zmyslové túžby	- jednobodovosť ( <i>ékaggatá</i> )
zlovôľa	- radosť ( <i>píti</i> )
lenivosť a letargia	- úvodné úsilie ( <i>vitakka</i> )
nepokoj a starosti	- šťastie ( <i>sukha</i> )
skeptické pochybnosti	- zotrvačné úsilie ( <i>vicára</i> )

Ďalšie paralely existujú medzi vznešenými stavmi a ich „nepriateľmi“, teda neprospešnými stavmi mysle. („Bezprostredný nepriateľ“ sa podobá jemnému stavu, ale pramení z chtivosti, nevedomosti alebo zlosti. „Priamy nepriateľ“ je mentálny stav presne opačný jemnému stavu mysle. Pozn. Prekl.)

JEMNÝ STAV	BEZPROSTREDNÝ NEPRIATEĽ	PRIAMY NEPRIATEĽ
láskyplná dobrotivosť	pripútanosť	nenávisť
súciť	ľútosť	krutosť
zdieľaná radosť	rozjarenosť, bujarosť	závisť
vyrovnanosť	nevedomosť, ľahostajnosť	rozkolísanosť, rozrušenie

Pri rozvíjaní koncentrácie v meditácii *mettá* sa vyskytujú rovnaké prekážky. Prvým krokom je ich rozpoznanie, nasledované podniknutím príslušných krokov k náprave.

### 1. ZMYSLOVÉ TÚŽBY

Zmyslové túžby sú chtivosťou a pripútanosťou, ktorá vzniká v súvislosti s príjemnými a príťažlivými predmetmi zmyslového vnímania. Preto sa začiatovníkom doporučuje vyhýbať sa voľbe blízkej osoby či osoby opačného pohlavia. Aj spomínanie na iný typ osoby môže vzbudiť zmyslové túžby, napríklad spomienky na spoločne strávené veselie, alebo spoločné

pitky počas „šťastných hodín“. Keď sa objavia, všímavosť by ich mala okamžite zaznamenať a odkloniť myseľ späť do správnej polohy, do *mettá*. Ak sa to nedarí, vrátime sa späť k vysielaniu *mettá* sebe samému.

Zmyslové túžby sa objavujú vtedy, keď srdce hladuje. Často si to dotýčny ani neuvedomuje, namiesto toho sa domnieva, že hľadá a nachádza šťastie. V tomto zmyslovom svete žiadne potešenie zmyslov nedáva skutočné uspokojenie. Namiesto toho vedie ku vzniku ešte väčšieho „smädu“. Ba čo horšie, stáva sa zvykom a návykom, pretože ho považujeme za svoju druhú prirodzenosť.

Preto je rozumné vedieť, ako tomu čeliť. Uvedomíme si, že uspokojenie neprichádza s ďalšími túžbami, ale ich opustením. Zmyslové túžby sa viac neobjavujú, akonáhle človek zakúsil radosť zrieknutia sa (sveta) a blaženosť prospešných stavov odpútanosti mysle. *Mettá* s čistou radosťou, ktorú tak hojne prináša, sa dá ľahko rozpoznať a tak ju môže väčšina ľudí pohodlne praktikovať. Neskôr, keď opustíme všetky túžby, môžeme postúpiť k Realizácii.

Niekedy vznikne pripútanosť k častým pocitom radosti, ktoré prichádzajú s praxou. Mnohí si tohoto postupného vzniku pripútanosti ani nevšimnú, pretože k nemu dochádza pozvoľna a prirodzene. Obvykle sa preto meditujúci nabádajú, aby k vznikajúcej radosť pristupovali s opatrnosťou, ale aby sa jej neobávali. Veď radosť je faktorom koncentrácie a vzniká s čistými stavmi mysle.

S postupujúcou praxou je meditujúci schopný jasne rozlišovať medzi čistou radosťou a túžbou. Stačí dávať pozor, či je stále prítomný mier alebo sa objavuje nepokoj. Radosť, ktorá vzniká s túžbou, býva intenzívna a nepokojná. Pokiaľ túžba prítomná nie je, myseľ sa rýchlo ponorí do hlbokého, osviežujúceho, chladivého a mierneho klúdu. Kľúčom je neustále jasné vedomie. Ak si nie ste istí, skúste sa od prežívanej radosti odpútať a uvidíte, či sa vám to podarí.

Inou metódou je začať posielat' *mettá* niekomu inému a po chvíli sa vrátiť k pôvodnému objektu. Zmena objektu podrží *mettá*, hoci nakrátko mierne oslabí koncentráciu. Radšej postupovať pomalšie, ale s istotou. Pod vedením by sa prax nemala vymknúť spod kontroly. Pokiaľ sa ukáže, že zmyslové túžby sú prisilné, doporučuje sa praktikovať meditáciu na odpudivosť alebo nečistotu tela, aby sa oslabili. Jemnejším spôsobom by bola nejaká forma meditácie len na koncentráciu, ktorá navodí čistý stav mysle. Obzvlášť vhodná je meditácia vhladu (*vipassaná*), ktorá zdôrazňuje všímavosť.

## 2. ZLOVÔĽA

Zdalo by sa nepravdepodobné, že čosi také ako nepravjúcnosť či zlovôľa sa môže objaviť pri praktikovaní *mettá*. Treba si uvedomiť, že zlovôľa je síce stav skutočne úplne vzdialený mysli, v ktorej je prítomná *mettá* – lenže než sa to stane, je jej priamym nepriateľom. Veľmi často ju pozorujeme u ľudí s nenávisným temperamentom, ktorí prežili veľa traumatických udalostí. Takíto ľudia by mali dôsledne vykonávať všetky predbežné cvičenia, ako rekolekcie (výčet), *mettá* posielená sebe a vhodný výber objektu. Musia počítať s pomalým (avšak istým) pokrokom a byť trpezliví. V ešte komplikovanejších prípadoch sa môžeme uchýliť k praktikovaniu súcitu namiesto *mettá*. U ťažkých prípadov môžu byť pocity ublíženia tak silné a bolestné, že upchávajú a uzatvárajú „srdce“. Kroky k jeho znovuo tvoreniu musia byť podniknuté veľmi jemne a ohľaduplne a aj tak to môže byť spočiatku vnímané bolestivo. V najvážnejších prípadoch bude nutné poradenstvo a terapia, ale bez otvorenia srdca, aby mohli pocity z neho prúdiť bez prekážok, bude rozvíjanie *mettá* nesmierne obtiažne. Naučme sa odpúšťať a uvedomme si, že nenávisť sa dá prekonať jedine láskou. Nebojme sa pocitov – pripusťme ich existenciu a prijmime ich akoby to bolo malé



plačúce dieťa, ktoré potrebuje utíšiť. Musí to byť úprimný a odovzdaný proces, inak bude liečenie obtiažne.

Nenávisť a zlovôľa vznikajú pri styku s odpudivým objektom – a to je dôvod, prečo sa v začiatkoch praxe *mettá* nedoporučuje používať nepriateľsky naladenú osobu ako objekt. Ale aj iné odpudivé objekty, ako nepríjemné pocity či hluk, môžu myseľ dráždiť a hnevať. Skúste ich ignorovať alebo aplikujte múdrosť a zvážte aspekty ako kamma a ne-ja, čo vám pomôže zdôvodniť si a pochopiť emócie. Vytvorte v sebe viac radosti a keď zosilnie koncentrácia, viac by vás rušiť nemali. Pokiaľ i toto zlyhá, vráťte sa opäť k všímavosti a vyvážte stav svojej mysle.

### 3. LENIVOSŤ A LETARGIA

Apatia, lenivosť, ospalosť a letargia sú oným známym lepkavým, slabým, lenivým a pomalým stavom mysle. Posilňuje ho fyzická únava, ale aj iné fyzické faktory, ako priveľa jedla či spánku. Ak odhalíte fyzické príčiny, kroky k ich odstráneniu sú jednoduché – pri únave si oddýchnite, pri nadbytku jedla či spánku buďte striedmejší. Niekedy sa však stane, že nenájdete žiadne fyzické príčiny. Vtedy ide výhradne o mentálnu kategóriu lenivosti a letargie.

Striktne technicky povedané, spánok ako taký nie je lenivosť a letargia. Je to stav odpočinku, keď nevznikajú myšlienkové procesy a myseľ sa navracia do základného pasívneho stavu. Ale vo všeobecnosti to ľudia tak nerozlišujú, lebo aj lenivosť a letargia zatvárajú brány vnímania, čo obvykle vyústi do spánku.

V takomto prípade potrebujete rozhybať energiu. Buď kontempláciou o nebezpečiach lenivosti, alebo o prínose energie. Kontemplácia smrti a imanentného utrpenia vyburcuje pocit naliehavosti; rekolekcie Učenia (Dhammy), Buddhu a cností jeho nasledovníkov (sanghy) môžu inšpirovať.

Energiu *mettá* pomáha aktivovať rozjímanie o prínosoch *mettá* a nebezpečiach hnevu. Ako alternatívu zintenzívňte emócie, pokiaľ sa vám to podarí, alebo zvýšte frekvenciu opakovania štyroch aspirácií, prípadne meditujte v chôdzi.

Všeobecnejšie rady k prekonaniu ospalosti a lenivosti v meditácii sa týkajú zamerania pozornosti na vnímanie svetla, trenie dlaní a tváre, prechádzka na čerstvom vzduchu alebo otvoreným priestranstvom, čo pomáha rozšíriť myseľ.

### 4. NEPOKOJ A STAROSTI

Stavy rozrušenia mysle bránia jej upokojeniu a „usadeniu“. Sú ako nepokojné more; nijaký mier. Starosti alebo ľútosť (prekladané niekedy ako „nespokojnosť s vykonanými alebo nevykonanými činmi“) vyrušujú z vnútorného mieru, myseľ sa netrpezlivo snaží ich doriešiť. Príčiny nespokojnosti sú obvykle nejasné, môžu jednoducho byť následkom hektického životného štýlu. Ale samozrejme vždy tu nejaké príčiny sú a je na nás, aby sme ich odhalili a odstránili. Pomáha správny prístup k životu (a meditácii). Napríklad ak konáme s veľkými očakávaniami, ktoré sa nám potom nesplnia, sme frustrovaní. Inokedy skončíme posudzovaním situácie namiesto jej prostého pozorovania. V meditácii musíme mať neustále na pamäti, že na prvom mieste je mier mysle, ktorý pochádza z jasnosti a ktorý potrebujeme, aby sme boli schopní čokoľvek správne podniknúť. A tak sa vždy znova vraciame k nastoleniu všímavosti prítomného okamihu – v *mettá* je paralelou jej posielanie sebe samému. Ak objavujúce sa myšlienky a myslenie nie sú príliš dotieravé, naliehavé či nepokojné, všimavo ich zaregistrujeme, necháme ich odísť a vrátime sa k *mettá* objektu (osobe). Zamerajme sa na pokojný, radostný a kľudný typ *mettá* radšej než na výčet aspirácií. Môžete sa tiež sami seba spýtať, prečo pociťujete nepokoj. Často to osvetlí prípadné príčiny

a keď sú správne identifikované, môžete hľadať ich riešenie. Ak objavíte úzkosť a obavy z nejakých rodinných záležitostí či vzťahové problémy, aplikujte *mettá* na príslušné osoby alebo situácie, čím sa dočasne vyriešia. Ak to nezaberie, poraďte sa s niekým.

#### 5. SKEPTICKÉ POCHYBOVANIE

Ide o skeptické pochybnosti ohľadne správnej cesty praxe. Musíme správne rozlišovať medzi úprimnou zvedavosťou a bádáním, ktoré hľadá cestu – a komplikovanosťou a popletenosťou mysle, ktorá je následkom zmätku a teda nedôvery. Prvý prípad obsahuje múdrosť, ktorá hľadá odpovede a má byť v príhodných okamihoch povzbudzovaná. Druhý prípad – to sú skeptické pochybnosti, ktoré vznikajú u ľudí, ktorí sa snažia vymyslieť odpovede, ktoré sú nad rámec ich schopností a tak končia frustrovaním a popletením. Tiež sa môžu objaviť, obvykle s nepokojom, keď sa nenaplnia ich očakávania.

Riešením je získanie znalostí a vysvetľujúceho poznania. To získame sčítanosťou a dobrou informovanosťou. Nápomocní bývajú učitelia a priatelia, ktorí sú ochotní načúvať. V praxi *mettá*, keď sú splnené základné podmienky, by mal byť pokrok primerane rýchly a tak by nemalo vznikať miesto pre vážne skeptické pochybnosti. Ak k tomu dôjde, jedajte s nimi ako s nepokojom – všimavo ich označte a ak máte príležitosť, dajte si poradiť skúsenejším meditujúcim.

## Koncentrácia

Čo je to vlastne koncentrácia? Obvykle sa tak prekladá pálijské slovo *samádhi*. Pálijský text o meditácii – Cesta očisty ju definuje ako zjednotenie prospešného (čistého) vedomia so svojim objektom. Pojem „koncentrácia“ teda označuje len jeden aspekt pôvodného skutočného významu.

Koncentrácia má tri aspekty, ktoré sa snažíme rozvíjať:

#### a SAMÁDHI AKO POKOJ

Slovo „pokoj“ má zdôrazniť čistotu (mysle). Nečistoty, s koreňmi v chcení, hneve a nevedomosti, sú charakteristické svojim nepokojom a podráždenosťou. Presným opakom takého stavu je pokoj a o ten práve usilujeme. Prináša srdce plné mieru, preto ho zvažujeme vždy ako prvý smerodajný, aby sme si zaistili, že nepostupujeme opačným smerom, k nesprávnej koncentrácii.

#### b SAMÁDHI AKO JEDNOBODOVOSŤ

„Jednobodovosť“ ako synonymum koncentrácie je fixácia alebo zameranie pozornosti na jeden objekt. Nastane iba po splnení podmienky čistoty, ktorá jediná zaručí, že sila a „zväčšenie“ (magnifikácia), ktoré sprevádzajú jednobodovosť, budú fungovať v náš prospech. Ako povestné prúty: hoci jednotlivé sú slabé, keď sa spoja dohromady, predstavujú mocnú silu. Podobne koncentrácia pozornosti určuje mocné „srdce“.

#### c SAMÁDHI AKO ZJEMNENIE

Hnev je hrubý, láskyplná dobrotivosť je jemná.

Chtivosť je hrubá, odpútanosť je jemná.

Nevedomosť je hrubá, jasnosť je jemná.

Tieto tvrdenia sú zjavné, hoci v rámci jednotlivých stavov čistoty mysle je možné ešte jemnejšie rozlišovanie – napríklad vyrovnanosť je jemnejšia než radosť. Tým sa odlišujú jednotlivé hladiny vnorov, to určuje hĺbku, jemnosť „srdca“.

## Prečo koncentrácia

Ľudia začínajú s cvičeniami koncentrácie z najrôznejších dôvodov. Dobre preto zvážte motívy, ktoré vás k tomu vedú, lebo tie určia smer a pokrok vašej meditácie.

Predovšetkým by motívom nikdy nemalo byť sebecko. Ak sú motívy pochybné či neprospešné, zaručene sa objavia konflikty a problémy. Hlavným cieľom praxe by sa mala stať čistota mysle a skutočný pokoj. To samozrejme neznamená, že by vám prax neprinášala mnoho prospechu aj v svetskom živote.

Prvým blahodárnym prínosom meditačnej praxe pre každodenný život je nesporne prekonanie stresu. Stres je výsledkom neprospešných stavov mysle. Pokoj je presným opakom stresu. Čím viac stresu alebo nečistôt, tým viac čistoty a pokoja bude potreba na ich prekonanie. Kto má správnu koncentráciu, ten je miernou a šťastnou osobou. S kľudom a mierom dokáže žiť svoj život a plniť povinnosti účelne, priateľsky a žije šťastne.

Z bezpočtu prístupov, ktoré už sú k dispozícii na vnášanie šťastia do každodenného života a prekonávanie stresu, zmieňme rôzne liečebné techniky založené na koncentrácii. V stave koncentrácie tiež vznikajú tvorivé a umelecké myšlienky. Nech už je cieľ akýkoľvek, prvotné je dosiahnutie správnej koncentrácie. V bežnom živote sú vždy prítomné nečistoty mysle – dokonca sa vyskytuje pripútanosť k stavom koncentrácie, čo vedie ku komplikáciám, ako je pýcha a podobne.

Další motív praktikovania koncentračných cvičení sa vzťahuje k samotnej meditácii, k rozvoju skutočne pokojných a požehnaných stavov vnorov. Kto raz zakúsi tieto stavy, tomu sa zmyslové potešenia zdajú chabé a menejcenné. Prax tiež sľubuje znovuzrodenie vo vznešených rovinách sveta *brahma*. K tomu pripočítajme zvláštne nadprirodzené sily ako schopnosť čítať myšlienky druhých, levitácia apod., ktoré sprevádzajú vysoko rozvinuté stavy koncentrácie. Sú veľmi lákavé, preto je tu opäť riziko silnej pripútanosti. Ale aj keď sa nám nepodari dosiahnuť vysokých duchovných realizácií, naše duchovné úspechy nás uchránia pred nízkymi stavmi.

Ako sme už videli, najcennejším prínosom koncentrácie je skutočnosť, že tvorí základ pre budovanie vhl'adu. To je najvznešenejší motív, pretože vychádza z cieľa absolútnej odpútanosti a slobody. To si kladú za cieľ všetky buddhistické meditácie kľudu. Najskôr je ale nutné rozvinúť rôzne úrovne koncentrácie, než sa môže prejsť z meditácie kľudu do meditácie vhl'adu. V značnej miere to závisí na jednotlivcovi, jeho meditačnom objekte a situácii.

## Úrovne koncentrácie

- a *PARIKAMMA SAMÁDHI* – úvodná koncentrácia
- b *UPACÁRA SAMÁDHI* – prístupová koncentrácia
- c *APPÁNA SAMÁDHI* – fixná koncentrácia

### *PARIKAMMA SAMÁDHI* (úvodná koncentrácia)

Je prítomná na úrovni prípravných cvičení, keď sa meditujúci pokúša rozvinúť zručnosti praxe. Postačuje už na dosiahnutie určitého stupňa jednobodovosti a pokoja, napríklad pri recitáciách a vyžarovaní *mettá*.

Objektom tejto úrovne koncentrácie je „predbežný“ objekt (*parikamma nimmita*), čo je pôvodný meditačný objekt. Kontempláciou prvotného objektu vzniká časom v mysli jeho od tlačok (ktorému sa hovorí vytvorený, naučený, alebo uchopený znak – *uggaha nimitta*).

### *UPACÁRA SAMÁDHI* (prístupová koncentrácia)

Za prístupovú koncentráciu považujeme stav, keď myseľ pevne uchopí objekt a akoby sa doň chcela ponoriť či s ním splynúť. V tomto štádiu už sú zjavne prekonané prekážky a blížime sa k vnoru. Myseľ nachádzajúca sa v tomto stave je veľmi jemná a akoby ospalá. Zmizli všetky zmyslové objekty. Preto si musíme dávať pozor na ospalosť a udržiavať prúd koncentrácie, napr. *mettá*.

Texty popisujú tento stav *mettá* meditácie, že je to ako keď padnú bariéry. Značí to, že *mettá* dosiahla úroveň, keď sa stávame „zajedno s osobou (predmetom *mettá*)“. V tomto stave už nedokážeme rozlíšiť, či máme viac *mettá* voči sebe alebo voči druhému, ani či je „blízky“ alebo „nepriateľský“.

Na tejto úrovni sa objektu často hovorí zrkadlový obraz (*patibhāga nimitta*) – alebo protiobraz, ktorý sa vyvinul z pôvodného. Je to číry koncept, obvykle veľmi jasný a kryštalický, ale líši sa to s rôznymi typmi a hladinami koncentrácie. Čím je hlbšia, tým jasnejší bude obraz. V *mettá* meditácii samozrejme nebude objekt tak zreteľný ako u metód, ktoré používajú vizualizáciu.

#### *APPĀNA SAMĀDHI* (fixná koncentrácia)

Pri dostatočnej koncentrácii myseľ splyva s objektom a fixuje sa naň. Výsledkom je expanzia alebo pozdvihnutie do inej roviny vedomia. Takéto vnory sú nesmierne silnými a hlbokými stavmi, podobnými pádu do hĺbín mora, ale meditujúci si to uvedomí, až keď sa z nich spätne vynorí, obzvlášť ak trvali len krátku dobu. S rastúcou frekvenciou ich opakovania by sa celý proces mal stávať zreteľnejším. Objektom ostáva u všetkých úrovni vnorov protiobraz čiže zrkadlový obraz, rovnako ako u prístupovej koncentrácie.

Existuje ešte ďalší typ koncentrácie, známy ako okamihová, momentálna koncentrácia (*khanikā samādhi*). Tento druh koncentrácie je špecifický pre prax meditácie vhladu (*vipassanā*). Je založená na premenách skutočnosti okamih po okamihu, ktoré sú v tomto type meditácií predmetom jednobodovosti. Jej sila je ekvivalentná prístupovej koncentrácii. Pretože toto je kniha o *mettá*, nebudeme sa tejto téme viac venovať.

## Podmienky navodzovania koncentrácie

### ČASŤ PRVÁ

„Keď sú veci na správnom mieste, zaznie hudba a dejú sa divy.“ Veci sa dejú v závislosti na vytvorených podmienkach. Koncentrácia je ako hudba. Keď je pódium pripravené, diváci usadení a všetci hudobníci v orchestri čakajú na dirigenta, aby mávol čarovným prútiom, len potom zaznie hudba. V našej praxi je dirigentom „sila vôle“. Hudba býva prirovnávaná k „extatickému spevu srdca“.

Aké sú potrebné podmienky?

#### *a* FYZICKÝ STAV

Hovorili sme už o správnom mieste a čase, teraz sa pozrime na telo. Telesné pohodlie bezpochyby prispieva k rozvoju meditácie kľudu. Zdravotný stav má rozhodne svoj význam, no dôležitejšie je byť v príslušnom okamihu skutočne uvoľnený. Uvoľnené telo podmieňuje, ba navodzuje uvoľnenie mysle. Dôsledkom hektického rozvrhu a vysokých požiadaviek súčasného sveta sa stres stáva naším nerozlučným sprievodcom, ktorý vytvára neustále telesné napätie. Zistil som, že relaxácia je prvý kľúčový faktor kľudu. Na druhej strane ale príliš veľa uvoľnenia bez dostatku pozornosti povedie k spánku. Ak

si však udržíme jasnosť a zbavíme sa nadmerného nepokoja a nečistôt, rozvinie sa kľud. Kľúčovým slovom teda je: UVOENIŤ SA.

*b* ODPÚTANOSŤ

Niektorí ľudia upadajú do spánku akonáhle sa ich hlava dotkne vankúša. Prečo to iní nedokážu? Sú totiž náruživými mysliteľmi. Staré zvyky odumierajú len ťažko („zvyk je železná košeľ“) – problémy si prenášame z kancelárie domov až do postele. Problémy, problémy, problémy... vždy tu budú nejaké problémy. Práve preto sa musíme naučiť dokázať ich na čas odložiť úplne stranou – aspoň na čas, na čas spánku a oddychu, meditácie a skutočného vnútorného mieru.

Obvykle pomôžu vlastné pripomienky, ako „veď je úplne zbytočné teraz na to myslieť, myslenie mi nepomôže, zato mier a pokoj áno“. Nájdite a poskytnite si opodstatnené a pádne dôvody a prikážte myslí „nechaj to tak“ alebo „odpútaj sa“. Alternatívou je použitie iných metód, napríklad recitácie, no aj tu je nutná aspoň základná hladina odpútanosti. Veď recitácie aj tak potom budeme robiť v rámci *mettá*. Kľúčovým slovom je: NECHAŤ ODÍŠŤ.

*c* TRPEZLIVO A ZRUČNE NAVODZOVAŤ ČISTÝ STAV MYSLE

Teda v našom aktuálnom kontexte stav pocitu či vedomia *mettá*. Tento stav sa odlišuje od ostatných typov koncentrácie a im zodpovedajúcich výsledkov. Rôzne spôsoby a metódy boli popísané v predošlej kapitole. Navodenie stavu znamená dosiahnutie automatiky a plynulosti toku. Len tak sa z neho stane mocný a silný prúd, plynúci bez prekážok. Kľúčovým slovom je: *METTÁ*.

*d* FIXOVAŤ HO NA OBJEKT

Keď už sa objaví prúd, dbáme na to, aby bol nasmerovaný len na svoj objekt, a nerozptyľoval sa. Ako kapitán, ktorý rukami pevne drží kormidlo a udržuje správny kurz, i uprostred silných bočných vetrov a vln. Keď sa prehlbi (či stane stabilnejším), môže si trochu oddýchnuť. Kľúčovým slovom je: DRŽAŤ SA OBJEKTU.

*e* V určitom okamihu nastane bod, keď máme dovoliť myslí, aby zmenila svoj stav na zmenený či rozvinutý. Môže to prísť ako pocit ponárania sa alebo letu. Nebráňte sa klesaniu, nebráňte sa letu. Dôverujte procesu, pretože *mettá* vytvorila už silnú zotrvačnosť. Nechávate vlastne vedomú myseľ „pospať si“ a jej miesto zaujmú hlbšie úrovne. Kľúčovým slovom je: NECH SA TO VYVÍJA SVOJIM SMEROM.

ČASŤ DRUHÁ

**Päť (džhánických) faktorov koncentrácie**

Na proces a stupeň rozvoja koncentrácie sa môžeme dívať za pomoci piatich džhánických faktorov. To sú mentálne stavy, ktoré prevládajú pri navodzovaní hlbokej koncentrácie, ako sú džhány. I jednotlivé úrovne vnorov (džhán) sa rozlišujú podľa týchto faktorov:

*a* ÚVODNÉ ÚSILIE (*vitakka*)

Tento mentálny stav funguje v úvodnej fáze praxe: pozdvihne a naviguje myseľ k objektu. Často sa prekladá „myslenie na“ – teda slovom, ktoré považujem za príliš všeobecné v rámci metafyzickej terminológie. V skutočnosti ide o posielanie *mettá*

zvolenej osobe. Aby sme v tom mohli pokračovať, musíme najprv sami mať v sebe *mettá* – to je podmieňujúci aspekt. Musíme si byť istí, že je to *mettá* a nie zmyslové chcenie a zaručiť jej dostatok. Začiatok teda vyzerá ako hľadanie a kopanie studne. Ak sa dokopeme dostatočne hlboko, voda začne kvapkať a keď kopeme ešte hlbšie, začne tiecť. Ale pokým budeme kopat, môžeme naraziť na rôzne nežiadúce a neočakávané veci – ako ropuchy, hadov – alebo možno zlato. Čo to bude, záleží len na tom, čo máme ukryté v mysli. Obvykle to však býva spojené s množstvom emócií. Keď teda je prúd uvoľnený, dohliadame na to, aby bol vedený výlučne k objektu meditácie.

V začiatkoch meditácie sa bude objavovať veľa „votrelcov“ – osôb, ktoré by ste radi „odložili“ na iné časy – ako „Metla Matilda“ či „Hrozný Herbert“. Pošlite *mettá* aj im, ale nezotrvávajúce pri nich príliš dlho. Vráťte sa k príjemným osobám ako k primárnemu objektu svojej meditácie. Stav musí byť neustále pod kontrolou, inak začne produkovať myšlienky mimo rámec *mettá*, čo môže viesť k nepokoju mysle.

Kľúčovým slovom je tu: PODNIETIŤ.

#### *b* ZOTRVAČNOSŤ (*vicára*)

Keď bola *mettá* vzbudená a nasmerovaná na svoj objekt, ďalším krokom je udržiavať ju. Práve sila, ktorá udržiava *mettá*, je známa ako udržiavajúce, zotrvačné úsilie. Je to mentálne úsilie kontinuálneho toku *mettá*. Ako keď ťaháme vozík po ceste, kým nenaberie zotrvačnosť a potom už ide hladko, akoby sa pohyboval sám od seba. Nastane bod, keď zdanlivo nie je treba zvláštneho úsilia, keď *mettá* tečie prirodzene sama a ostáva pri objekte. Je to ako plavba na plachtovníci alebo lyžovanie dole kopcom. Ale pozor – ak sa rozprúdi priveľa energie, môže vás to zmiestť, i spánok bude nemožný. Ak sa to stane, buďte si istí, že ste vzbudili príliš veľa energie.

Kľúčovým slovom je: PLYNÚŤ S PRÚDOM.

#### *c* RADOSŤ (*pīti*)

Radosť je ako melódia srdca. Prichádza v rytmoch a rázoch. Keď je prúd *mettá* hladký a konštantný, zotrvačnosť zosilnie a vo vlnách prichádza radosť, tretí faktor koncentrácie. V čistom stave mysle je vnímaná ako chvenie, nadšenie, povznášajúca ľahkosť, prílivové vlny chladu – a tak často nasleduje vznik pripútanosti. Keď sa objaví radosť, neodstrkujte ju, namiesto toho ju hneď v počiatku povzbudíte a pozorujte jej vznik s jasným vedomím. Keď vás zaplaví do bodu, keď začnete strácať jasnosť, viete, že hrozí vznik pripútanosti – uvedomte si, že je čas zjemniť ju.

Kľúčovým slovom je: ROBIŤ VLNY.

#### *d* BLAŽENOSŤ (*sukha*)

Keď sa radosť zjemní a koncentrácia *mettá* sa ďalej rozvíja, usadí sa hlboko v srdci – ako sladký med. Táto sladkosť prichádza spolu s mierom, tichosťou a nehybnosťou. Je to čas zjemňovania *mettá*, lebo len to povedie k prehĺbeniu koncentrácie. Akoby ste boli zahaľovaní novými a novými vrstvami najjemnejšieho hodvábu, kým sa úplne neponoríte do mora šťastia a požehnania.

Kľúčovým slovom je: ZJEMNENIE.

#### *e* JEDNOBODOVOSŤ (*ékaggatá*)

Fixovanie koncentrácie *mettá* na samotný objekt je akoby ste ním boli vstrebaní, absorbovaní, spojení s ním nerozlučne tak, že už nie ste schopní rozlíšiť subjekt od objektu. Prechod do tohoto stavu je zreteľne charakterizovaný pocitom ponárania sa

alebo padania tunelom alebo vzlietania z útesu. Obvykle prebieha postupne, no môže prísť i náhle.

Kľúčovým slovom je: PLNE SA ODDAJTE *METTÁ*.

Vidíme, že každý z týchto piatich faktorov dominuje na jednotlivých úrovniach rozvoja koncentrácie. Napríklad jednobodovosť síce môže byť prítomná i v úvodnej fáze, ale je ešte slabá. Zreteľná a dominantná bude až v poslednej fáze, keď povedie k vnoru.

Stručne zhrnuté, vidíme rozvoj koncentrácie v troch etapách:

1. Etapa zápasu – ako horská túra do kopca, tvorí sa hybná sila koncentrácie *mettá*.
2. Etapa plachtenia – ako surfovanie alebo lyžovanie, keď už hybná sila má dosť zotrvačnosti, aby sa dokázala udržiavať po určitú dobu sama bez úsilia.
3. Etapa odpútania sa – ako bungee jumping alebo paragliding, keď sa vymaňujeme z bežného stavu koncentrácie do zmeneného stavu vedomia.

### ČASŤ TRETIA

Komentáre Textov často popisujú jedenásť podmienok vedúcich ku koncentrácii a tak je užitočné teraz sa o nich zmieniť:

#### 1 OČISTENIE ZÁKLADNE

Myslí sa tým čistota a poriadok, prenesene i jednoduchosť (obecne). To, ako človek žije, sa odráža v jeho okolí. Ak je prostredie a zvyky čisté a v poriadku, potom bude taká i myseľ. Čistota a poriadkumilovnosť napomáhajú rozvoju koncentrácie.

Kľúčovým slovom je: ČISTOTA A PORIADKUMILOVNOSŤ.

#### 2 VYVÁŽENOSŤ A ROVNOMERNOSŤ DUCHOVNÝCH SCHOPNOSTÍ

Duchovné vlastnosti sú viera, energia, všímavosť, koncentrácia a múdrosť. Všímavosť vnáša nestrannosť a je faktorom, ktorý uvádza do rovnováhy energiu a koncentráciu. Energia je aktivita, zatiaľčo koncentrácia je nehybnosť. Príliš veľa energie vyústi v nepokoj, zatiaľčo príliš málo energie vedie k laxnosti. Podobne nedostatok koncentrácie tiež povedie k nepokoju.

Pre účely meditácie *mettá* potrebujeme rozvinúť viac koncentrácie, ale rozhodne nie do takej miery, aby sme stratili jasný zámer. Vyvážený stav je taký, ktorý sa rozvinie do koncentrácie vnoru – teda spočiatku môže byť energetickejší, no časom sa zjemní do príjemného kľudu. Vyvažujúcim faktorom je všímavosť.

Kľúčovým slovom je: ROVNOVÁHA.

#### 3 ZRUČNOSŤ VÝBERU ZNAKU (OBJEKTU) MEDITÁCIE

Vhodný a silný objekt meditácie predurčuje rýchlosť pokroku, ktorý je možné pri rozvíjaní koncentrácie dosiahnuť. Ak si zvolíme nevhodný objekt, nielenže bude pokrok pomalý, ale bude aj nerovnomerný.

Avšak objekt meditácie nie je jediným kritériom určujúcich úspech praxe. Ďalším dôležitým faktorom je motív – čo je najzreteľnejšie vidieť pri zaobchádzaní s problematickými objektmi v *mettá* meditácii, ako napr. nepriateľská osoba. Navyše objekty sa s rozvojom koncentrácie menia – od predbežného objektu (*parikamma nimitta*) cez uchopený obraz (*uggaha nimitta*) až k protiobrazu (*patibhaga nimitta*). Než sme schopní všetko zvládnuť, učíme sa postupne ako jednať. Táto podmienka vo všeobecnosti znamená, že človek postupne zbiera zručnosti, že má retrospektívne

poznanie, čo sa dialo na jednotlivých krokoch. Tak je možné zaujať vždy najvýhodnejší postoj či postup.

- 4      POVZBUDZOVANIE MYSLE, KEĎ JE PRÍLIŠ LAXNÁ
- 5      ZADRŽOVANIE MYSLE, KEĎ JE NADMERNE ENERGETIZOVANÁ ALEBO NEPOKOJNÁ
- 6      UPOKOJOVANIE MYSLE, KEĎ SA OBJAVÍ ZNECHUTENIE
- 7      NEZAUJATÉ POZOROVANIE MYSLE A NEZASAHOVANIE DO JEJ FUNGOVANIA, KEĎ  
PRACUJE SPRÁVNE, TEDA V SÚLADE S PRAXOU

Tieto posledné štyri body sú spojené so všímavosťou – druhým faktorom nastoľovania vyváženosti. Povzbudzovanie mysle znamená navodiť faktor energie. Body (5) až (7) sa týkajú faktora koncentrácie v troch rozličných situáciách. Keď ich dobre zvládneme, navodíme koncentráciu kedykoľvek pomerne ľahko.

Povzbudzovanie mysle pomáha vzbudiť vedomie *mettá* a rozvinúť koncentráciu. Podrobnosti sú uvedené v kapitole Päť prekážok – v časti „Lenivosť a letargia“. Teda napríklad rozjímanie o prospešnosti stavu *mettá* a energie, o nebezpečiach lenivosti a hnevu atď. Tiež sa dá uplatniť recitácia rýchlejším tempom. Chcel by som len zdôrazniť fakt, že energia môže a má byť aktivovaná so všímavosťou a *mettá*. Dôležité je aj naučiť sa odhadnúť správnu mieru – koľko energie a kedy potrebujeme, aby sme si neprivodili nepokoj.

„Krotenie“ či zadržovanie mysle, ktorá je príliš aktívna alebo nepozorná tiež vyžaduje energiu. Mysel' musíme usmerniť tak, aby bola znovunastolená koncentrácia. Ako príklad uveďme bežné myšlienky, ktoré sú aktívne a všeobecne teda vyžadujú kludný stav a postoj na ich zvládnutie, zatiaľčo snové myšlienky vyžadujú viac strehu a pohotovosti.

Utišovanie a upokojuvanie mysle je na mieste, keď sa dostaví depresia a nespokojnosť. Radosť je nesmierne dôležitá a patrí medzi džhánové faktory koncentrácie. Pomôcť môže rozjímanie o šťastných momentoch alebo inšpirujúcich objektoch (pre buddhistov napr. o trojitom klenote).

Čo sa týka poznámky (7), teda nezaujaté pozorovanie mysle bez zasahovania, je na mieste vtedy, keď je prax vyvážená a prebieha hladko. Pretože keby sme sa vtedy nadchli, dodali by sme tým procesu viac energie, čo by narušilo existujúcu rovnováhu. Zároveň ale pamätajme na to, že vyvážený stav netrvá večne, a tak si musíme neustále plne uvedomovať aktuálnu situáciu a postrehnúť, kedy je treba zasiahnuť a ako.

Kľúčové slovo: POUŽÍVAJTE INTELIGENCIU PRIMERANE SITUÁCIÍ.

- 8      VYHÝBANIE SA ROZRUŠENIU
- 9      VYHEADÁVANIE KLUDU

To, s kým sa stretávame, ovplyvňuje stav našej mysle. Je to veľmi dôležité hlavne pre začiatočníkov, ktorí skôr a častejšie potrebujú vzájomnú podporu. Pri meditácii *mettá* je teda vhodné vyhýbať sa tým, ktorí sú nepokojní alebo nahnevaní. Pokiaľ sa naopak združujeme s niekým, kto je pokojný a má v sebe láskyplnú dobrotivosť, bude nás to navyše inšpirovať a tiež s radosťou prijmeme jeho cenné rady.



## 10 ÚVAHY O PROSPECHU VNOROV A OSLOBODENIA

Tento bod platí všeobecne pre rôzne praxe, ale tu ho vidíme viac v súvislosti s vnormi *mettá*. Čo sa týka prospešnosti, je možné použiť na úvahy rovnakých 11 bodov ako pri požehnaní *mettá*.

## 11 INKLINÁCIA K ROZVOJU FAKTORU KONCENTRÁCIE

Inklinácia ku koncentrácii je ako silná tendencia, spôsobená impulzmi vôle. V úvode poznáme a uvedomujeme si jej výhody, nutnosť a dôležitosť. Neskôr prenikne hlbšie do mysle ako predprogramovaná cesta. Opúšťa „vedomú vôľu“ a dostáva sa za „bežnú myseľ“. Dostať sa na túto úroveň trochu potrvá, a tak by sme mali byť opatrní, aby sa nám to nevymklo predčasne z rúk a nezišli sme z cesty.

## Vnory a ich zvládanie

Vnor (skrt. *jhana* vyslov. [džhána]) je hlboký stav koncentrácie. Keď sa v Suttach stretávame s popisom prvého, druhého, tretieho a štvrtého vnoru, odkazuje sa tým na špecifické hladiny hlbokkej koncentrácie. Všetky tieto stavy sú „fixné“ (*appana*), teda myseľ je úplne vnorená, pohltená objektom a je možné zotrvať v tomto stave až sedem dní, pričom všetky ostatné zmysly a myšlienky sú odpojené. Nie sú prítomné nijaké telesné pocity, zvuky, pachy, chute ani obrazy. Dokonca i v bráne mysle je len zrkadlový obraz (*patibhaga nimitta*) ako objekt, do ktorého je myseľ vnorená. Nijaké diskurzívne myslenie. Tento stav je tak jemný (jemnejší než hlboký spánok), že tí, ktorí ho zakúšajú, ho popisujú ako vstup do „prázdna“. S časom a opakujúcou sa praxou sa meditujúci naučí rozpoznávať tento stav v okamihu, keď sa z neho opäť vynára. Zážitky z rôznych úrovní a s rôznymi objektmi sa nutne líšia. Rovnako ich popisy rôznymi osobami. Všetky načítané teórie sú len podpornými konceptuálnymi ideami toho, čím skutočne sú. Stretávame sa aj s nejasnosťami v jednoznačnom posudzovaní „skutočného“ vnoru (džhány). Aby si bol človek istý, musí to proste najprv sám zakúsiť.

V Suttach nachádzame zmienky o štyroch typoch vnorov, zatiaľčo v Abhidhamme im zodpovedá päť úrovní. Nebudeme sa tu teraz zaoberať vzájomným porovnávaním týchto nezrovnalostí, pokiaľ máte osobný záujem, doporučujem vám nájsť niekoho kompetentného (najlepšie viacerých) v tejto oblasti.

V meditácii *mettá* (i v meditáciách súcitu a zdieľanej radosti) môžeme dosiahnuť prvé tri vnory. Štvrtý vnor je možné dosiahnuť výlučne meditáciou vyrovnanosti.

Dominantné faktory každej z úrovní vnoru sú nasledovné:

1. vnor	úvodné úsilie udržiujúce úsilie radosť šťastie jednobodovosť
2. vnor	radosť šťastie jednobodovosť
3. vnor	šťastie jednobodovosť
4. vnor	jednobodovosť vyrovnanosť

Nasledovné úvahy ohľadne zvládnutia jednotlivých stupňov vnorov som prevzal z kapitoly svojej predošlej knihy. Vždy je nutné najprv zvládnuť nižšiu úroveň vnoru než je možné postúpiť k ďalšej hladine.

Keď si už ste istí (po zvážení niekým kompetentným), že ste dosiahli vnor, môžete urobiť rozhodnutie (*adhitthana*), že ho plne zvládnete. Zvládanie má päť aspektov:

#### 1 ZVLÁDNUTIE PRÍCHODU

Znamená schopnosť vyvolať každý z piatich džhánických faktorov, jeden po druhom, bezprostredne po vynorení sa z džhány a ustanoviť ho ako objekt. Dosahuje sa predchádzajúcim predsavzatím.

#### 2 ZVLÁDNUTIE VSTUPU

„Vstup“ znamená presun koncentrácie zo zmyslovej sféry do sféry foriem (džhánické vedomie). Zahŕňa „prepnutie“ vedomia z bežnej sféry zmyslov na vnor. Na to už musíme jasne vedieť, čo je to vnor. Rovnako už musia byť dostatočne rozvinuté faktory koncentrácie. Dôležité je zvládnuť prijímanie predsavzatí. Keď sme si istí, že všetky prípravy boli dostatočné a schopnosti rozvinuté, myseľ vzlietne k vnoru alebo sa ponorí do objektu tým, že sila vôle prepne nasmerovanie síl a skúseností nazbieraných v priebehu celej predchádzajúcej praxe do požadovaného smeru. Je to ako odraz zo skokanského mostíka pri skoku do vody. Nechať všetko za sebou.

#### 3 ZVLÁDNUTIE ČASU

Je to schopnosť zotrvať v džháne tak dlho, ako si to prajeme, až sedem dní (nepretržite!). Prípravná fáza je dôležitá, ako sme sa už zmienili. Myseľ musí byť uvoľnená a pripravená odpútať sa – nemyslí na obed či na nadchádzajúcu schôdzku. Prípravy sa preto týkajú zaistenia, aby nikto nerušil a všetky dôležité záležitosti sú odložené stranou. Očista tela a dôkladná príprava na dlhé sedenie predchádza rozhodnutiu stanovujúcemu konkrétnu dobu, po ktorom vstúpime a zotrváme v príslušnom vnore počas vopred stanovenej doby. Obvykle sa cvičí predlžovanie doby vnoru niekoľkými následnými rozhodnutiami s rastúcimi časovými úsekmi.

#### 4 ZVLÁDNUTIE VYNÁRANIA

„Vynáranie“ je návrat z vnoru. Zvládnutie sa riadi v prvom rade časovou presnosťou. Takže primárne závisí na predchádzajúcom bode, teda zvládnutí zotrvania vo vnore po ľubovoľnú, vopred zvolenú dobu. Časové určenie je vraj možné dodržať až na sekundu presne. Za druhé môže vynorenie závisieť na nejakej okolnosti alebo udalosti. Napríklad sa môžeme rozhodnúť, že sa vynoríme, ak niekto zaklepe na dvere, alebo – ako uvádza príklad v Suttach – keď nás zavolá Buddha alebo Sangha! Každá z týchto schopností závisí na zvládnutí praxe rozhodnutí.

#### 5 ZVLÁDNUTIE RETROSPEKTÍVY (SPÄTNÉHO VYVOLANIA)

„Spätné vyvolanie“ je spomínanie na vnor, z ktorého sme sa práve vrátili, pričom spomínanie neznamená myslenie, ale plné uvedomovanie si všetkých zložiek toho, čo sa práve udialo. Preto je retrospektíva možná len bezprostredne po vynorení. Objavuje sa dvoma spôsobmi:

- I. Vyvolanie vedomia, ktoré práve pominulo. Z toho sa dá usúdiť, o ktorý vnor sa jednalo a ktoré faktory ho tvorili. To rozpoznáme až s praxou a dobrým vedením. Prvýkrát sa to obvykle nepodarí.

II. Spomínanie za pomoci rozhodnutia. Meditujúci sa rozhodne byť svedkom faktorov koncentrácie, prítomných pri práve uplynulom vnore. Silou rozhodnutia potom prezerá faktory jeden po druhom.

Je to podobné prvému bodu, zvládnutiu príchodu – prikláňaniu mysle k jednotlivým džhánickým faktorom. Hneď po ich objavení nasleduje retrospektíva. Len vďaka nej vzniká vedomie o tom, do ktorej džhány človek vstúpil, ako aj vedomie o neuspokojivosti nižších faktorov. Napríklad retrospektíva o neuspokojivosti úvodného a udržiavajúceho úsilia vytvorí základ pre dosiahnutie druhej džhány. Podobne retrospektíva radosti povedie k tretej a na dosiahnutie štvrtej džhány úvaha o pocite šťastia ho nahradí pocitom vyrovnanosti.

Takúto retrospektívu bude nutné vykonať mnohokrát, ale opatrne, aby sme to neprehnali, čo by viedlo ku vzniku silnej nechute, keď uvidíme všetky svoje prípadné chyby. Potom by sme neboli schopní znovu vstúpiť do vnoru, aj keby sme sa tak rozhodli.

Rozhodnutia na pozorovanie jednotlivých faktorov:

- kież vidím prvý faktor toho vnoru
- kież vidím druhý faktor toho vnoru
- kież vidím tretí faktor toho vnoru
- kież vidím štvrtý faktor toho vnoru
- kież vidím piaty faktor toho vnoru

Keď ich meditujúci takto všetky prejde, uvedomí si napríklad, že bol v prvej džháne a môže pokračovať priklonením mysle k vstupu do druhej džhány. Keď sa z nej vynorí, opäť v mysli znovu vyvolá všetky jej faktory a rovnakým spôsobom postúpi k tretej a štvrtej.

Keď takto získa päťorakú vládu nad džhánami od prvej po štvrtú, môže svoje majstrovstvo zdokonaľovať v ich dosahovaní rôznymi spôsobmi:

- I v priamom vzostupnom poradí, t.j.  
1 – 2 – 3 – 4
- II v opačnom zostupnom poradí, t.j.  
4 – 3 – 2 – 1
- III vo vzostupno-zostupnom poradí, t.j.  
1 – 2 – 3 – 4 – 4 – 3 – 2 – 1
- IV „na preskáčku“, t.j.  
1 – 3 – 4 – 2
- V „pretkávané“, t.j.  
1 – 2 – 1 – 2 – 3 – 2 – 3 – 4 – 3 – 4 – 3 – 2 – 3 – 2 – 1 – 2

Táto prax umožní bližšie sa oboznámiť s jednotlivými stavmi mysle, dosahovať ich s ľahkosťou a bez problémov ich navodzovať a pohybovať sa medzi nimi.

## Zmena objektu *mettá*

Akonáhle nadobudnete zručnosť a schopnosť vstupovať do hlbokých úrovní koncentrácie s obľúbenou (príjemnou) osobou, môžete prejsť na iné typy osôb.

Bez ohľadu na hĺbku koncentrácie by *mettá* vždy mala byť bezhraničná. Aj silná by mala byť vo všetkých prípadoch, aby mohla byť posielaná postupne všetkým typom osôb uvedeným ďalej:

- 1 príjemná osoba
- 2 blízka
- 3 neutrálna
- 4 odpudivá
- 5 nepriateľská

Poradie je pochopiteľné a každá skupina sa vyznačuje špecifickými ťažkosťami. No s rastúcou schopnosťou a prispôsobivosťou praxe je možné transformovať všetky osoby na „príjemné“, a to nielen v myslí, ale i v skutočnom zmysle slova. No nie je to úžasné?

#### PRÍJEMNÁ OSOBA

S týmto prípadom sme sa vlastne zaoberali v predchádzajúcich kapitolách. Voči ostatným osobám je navodiť stav čistej *mettá* obtiažnejšie, preto sa k nim prejde až neskôr.

#### BLÍZKA OSOBA

To je niekto, ku komu pociťujete ozajstnú náklonnosť. Môže to byť vlastný potomok, súrodenec, partner alebo časom osvedčený priateľ – teda niekto, kto s vami prežil už mnohé krásne i krušné chvíle. U väčšiny ľudí takáto blízkosť vedie spontánne k pripútanosti, a teda návazne k utrpeniu – keď sa takýto zväzok zakalí alebo rozpadne. Práve pre takého udalosti stojí za to naučiť sa múdrosti a rozdávať nesebeckú, ničím nepodmienenú lásku, ktorá nikdy neprestáva liečiť a rásť.

Ak je pripútanosť priveľmi silná alebo „horúca“, najskôr kontemplujte rekolekcie (výčty vlastností) – vhodné objekty sú napríklad kamma (meditácia na vyrovnanosť), smrť a pominulosť.

Kontemplujte tiež nebezpečia chtivosti a pripútanosti. Keď sa týmto pripravíte, začnite opatrne, akoby z diaľky, vyžarovať *mettá*. Pokúste sa udržať pocity radosti jemné a ľahké, hoci budú mať tendenciu dosiahnuť veľkú intenzitu a budete prekvapení, ako rýchlo to povedie ku koncentrácii. Často totiž bráni koncentrácii len pripútanosť k radosti! Keď zaregistrujete pripútanosť, vráťte sa k *mettá* voči sebe a znovu nastoľte všímavosť.

Vytrvalým cvikom dokážete ľahko rozlíšiť *mettá* od pripútanosti, ako aj rôzne typy *mettá*, ktoré sú pre danú chvíľu najvhodnejšie.

Keď dokážete rozvinúť hlboký vnor v *mettá* aj na blízku osobu, vylepší to váš blízky vzťah a budete druhú osobu milovať ešte viac, no bez toho, aby ste komukoľvek ubližovali.

#### NEUTRÁLNA OSOBA

Takýchto osôb je najviac, zaberajú širokú sféru od ľudí, ktorých vôbec nepoznáte, cez čerstvých známych až po ľudí, ktorých síce možno poznáte i dlhú dobu, ale o koho sa nijak zvlášť nezaujímate – v ľahostajných a prehnane individualistických spoločnostiach je to veľmi bežné, no tvoria i „hemžiacie sa milióny“ v Ázii.

Skúste sa na nich pozrieť ako na skrytý potenciál – je tu toľko bytostí, ktorým môžete posielat *mettá* a silu rásť! Ako som sa zmienil už skôr, každý jednotlivec je obdarený ľudskými cnosťami, duchovnými vlastnosťami, schopnosťou dávať lásku a potrebou lásku prijímať. Na začiatok budete potrebovať niekoho, kto sa často vyskytuje vo vašej blízkosti, s kým sa často stretávate – napríklad kolega z práce, poštár alebo ktokoľvek iný.

Prvý krok vedie k vyvolaniu emócie. Snažte sa uvidieť dobro a potenciál ľudskej bytosti, priateľstva a *mettá*. Ak s tou osobou prichádzate do styku, pokúste sa spoznať ju a vyjadriť svoju jemnosť, mieruplnosť a radosť *mettá* v slovách, činoch i myšlienkach. Možno budete žasnúť nad odozvou a pokrokom v koncentrácii. Tiež uvidíte, ako sa *mettá* šíri do okolia – ako epidémia a pole vášho srdca sa nesmierne rozširí.

Iným spôsobom, ako posielat' *mettá* neutrálnej osobe je „vypožičať“ si ju z momentu zotrvačnosti, ktorý vznikol pri vysielaní *mettá* predchádzajúcim typom, teda príjemnej a blízkej osobe. Zotrvačnosťou stav *mettá* ešte nejakú dobu trvá – i po zmene objektu. Tým zdôvodníme i rady vrátiť sa k príjemnej osobe ako objektu *mettá*, pokiaľ sa nám ju inak nedarí navodiť.

#### ODPUDIVÁ OSOBA

S týmto typom sa blížíme k obtiažnejším – „nebezpečnejším“ aspektom, pretože sa v nich skrýva priamy nepriateľ *mettá*, teda nenávisť. Nenávisť vzniká v nás, nie u druhej strany. Napríklad o niekom tvrdíte: „Nemám ju rada, je to klebetnica,“ alebo „Nemám ho rád, žije na vysokej nohe.“ Praxou *mettá* môžete takéto negatívne myšlienky oslabiť pozitívnym myslením „rozprávanie má aj čosi dobré do seba“ alebo „čo tam po jeho nohe, hlavne, že má dobré srdce“ a podobne.

Najprv zistíte, prečo dotyčného nemáte radi. Asi vás prekvapí, že väčšina dôvodov – ak nie úplne všetky – je úplne neopodstatnená. Zároveň si uvedomujete prípadnú prítomnosť hnevu, pripomínajte si jeho nebezpečená a nerozumnosť poddávať sa mu – a vzdajte sa ho. S takto vyčistenou cestou uvidíte potenciál dobroty a príležitosti k priateľstvu a láske. Tiež vás môže prekvapiť, akí báječní sa títo ľudia môžu stať. Ako keď princezná bozkom zmenila škaredého žabiaka na rúčeho princa. Pamätajte, schopnosť dať plnú lásku takejto osobe s plnou koncentráciou je významným míľnikom praxe.

#### NEPRIATEĽSKÁ OSOBA

Pozreli ste sa niekedy do tváre ozajstnému nepriateľovi a všimli ste si, ako odporne vyzeral? A predsa – pravým nepriateľom sú naše vlastné nečistoty a z nich nenávisť je priamym nepriateľom *mettá*. Lepšie je neďávať sa na ne ako na „nepriateľov“, ale skôr ako na slabosti, choroby alebo „stratené duše“. Dokonca ich môžeme vidieť ešte pozitívnejšie – ako skryté príležitosti k praktikovaniu *mettá*.

Nepriateľská osoba je najťažším typom z objektov. Nielen kvôli samotnej nenávisti, zakorenenej hlboko v nás, ale kvôli tomu, že túto nenávisť často dokonca považujeme za opodstatnenú a oprávnenú. Ak ju chceme prekonať, mali by sme sa riadiť Dhammápádou: „zneužil ma, ublížil mi, porazil ma, okradol ma – len u tých, v ktorých takéto myšlienky nemajú miesta, niet nenávisti.“

Dobrá prax začína tým, že zlovôľu najskôr odstránime mentálne. Pozrite sa na to nestranne a nezaujate. V prvom rade stojí morálna správnosť jednania. Keď si poopravíme pohľad na vec, začneme kontemplovať nebezpečená hnevu a možnosť odpustenia – veď ide o ľudské zlyhanie. Ďalej pristúpime k výčtu požehnaní *mettá* a navodíme *mettá*. Posielat' niekomu *mettá* neznamená súhlasiť s jeho zlými činmi. Znamená to len toľko, že si prajeme, aby sa stal lepším. Vraciame sa k základom...

Ak horeuvedený proces zlyhá, doporučuje sa vyžarovať *mettá* sebe samému. Alternatívou je použitie súcitu a potom vyrovnanosti.

Predstavte si, aké by bolo vysielat' koncentrovanú *mettá* nepriateľskej osobe. Veď to je rovné zázraku.

Téma na zamyslenie – a čo bytosti ako pavúky, škorpióny a hadi, ktorých sa mnohí boja – do ktorej skupiny by asi patrili? Verím, že ste schopní považovať ich za „príjemné“.

Komu sa podarí zvládnuť všetky tieto typy bytostí a dosiahnuť s každým vždy všetky jednotlivé úrovne vnorov, ten je pripravený na pravú, univerzálnu lásku.

## Univerzálna *mettá* všetkým bytostiam

Univerzálna *mettá* je nezištná, ničím nepodmienená láska ku všetkým bytostiam. Mysel' vtedy rozpína svoj horizont a pokrýva všetky formy života, preto musí byť skutočne otvorená, pružná a prispôsobivá, aby prijala do srdca akúkoľvek bytosť – ako otvorená dlaň, pripravená prijať čokoľvek; ako otvorená kvetina, nádherná a lákavá. Keď prejdeme k smerovej *mettá*, vystupujú do popredia priestorové implikácie, ako keď vták nabera rýchlosť. Taká myseľ nepozná hraníc, rozpína sa do „univerzálneho vedomia lásky“.

Najprv ale potrebujeme zvládnuť koncept všetkých bytostí. Ako si vizualizovať „všetky bytosti“? Je viac než jasné, že v tomto prípade ide skôr o pojmový koncept, než o konkrétnu vizualizáciu. Stačí proste mať na pamäti, čo to znamená. A čo s neviditeľnými bytosťami, ako sú duchovia?

Postupujeme priestorovo, myslíme na všetky bytosti okolo seba v miestnosti, dome, oblasti, meste, kraji, štáte a pokračujeme ďalej k celému svetu a vesmíru. Nie je nutné dostať sa do vnoru, pretože v tomto bode sa máme naučiť chápať koncept „všetky bytosti“ a precítiť, aké je, ako „chutiť“ skutočne otvorené srdce.

Najskôr myslíte na bytosti, ktoré dobre poznáte, potom aj na ďalšie – napríklad domáca mačka, myš, ktorú v noci počujete pišťať a podobne. Pripustíte existenciu ďalších bytostí okolo seba, ktorých prítomnosť si neuvedomujete a nechajte svoje „otvorené srdce“ pokryť všetky. Keď sa vám podarí zahrnúť „všetky bytosti sveta“, pocítite ten rozdiel – o čo otvorenejšie je také srdce, presný opak kľčovite stiahnutého srdca, upchatého hnevom, chtivosťou a nevedomosťou.

Pri posielaní *mettá* všetkým bytostiam rozlišujeme dva typy vyžarovania („prenikania“):

1. nešpecifické vyžarovanie (*anodhiso phasana*)
2. špecifické vyžarovanie (*odhiso phasana*)

### NEŠPECIFICKÉ VYŽAROVANIE (*anodhiso phasana*)

To je *mettá* posielaná bytostiam bez upresnenia ich typu, teda bez rozdielu – všetkým mužom i ženám, starým i mladým, blízkym i vzdialeným atď. Ako otvorený list, adresovaný celej verejnosti.

Tradične má nešpecifické vyžarovanie päť foriem. Vyžarujeme *mettá*:

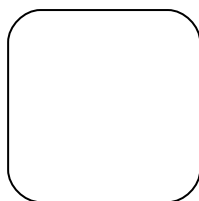
1. všetkým bytostiam (*sabbe satta*) – cítiacim bytostiam s pocitmi
2. všetkým živým veciam (*sabbe pana*) – bytostiam, ktoré dýchajú a žijú
3. všetkým tvorom (*sabbe bhuta*) – bytostiam vznikajúcim z vlastnej kammy
4. všetkým individualitám (*sabbe puggala*) – bytostiam vnímaným ako individua
5. všetkým osobnostiam (*sabbe attabhava pariyapanna*) – bytostiam s osobnosťou

Týchto päť foriem vlastne odkazuje k tomu istému významu. Rôzne slová sa používajú len preto, aby sa narušila monotónnosť a aby sme sa dokázali priblížiť k „bytosti“ z rôznej perspektívy, s cieľom zostrieť ich vnímanie a tým zvýšiť koncentráciu.

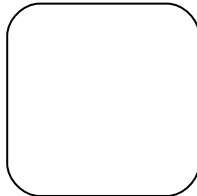
Najlepšie je pristúpiť k nešpecifickému prenikaniu po úspešnom vyžarovaní *mettá* na rôzne typy bytostí od príjemnej k nepriateľskej. V hĺbinách mysle by už tieto rôzne typy bytostí mali byť zahrnuté pod pojmom „všetky“ bytosti, inak nemá význam, ak „všetky“ budú s výhradou – napríklad okrem „Hrozného Herberta“.

Povedzme, že vyžarujete *mettá* všetkým bytostiam vo svojom okolí. Snažte sa v mysli vybaviť si všetky možné bytosti, ktoré tam žijú – ľudí všetkých druhov, zvieratá ako psov,

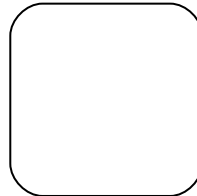
mačky, vtákov, ... mravcov i „neviditeľné“ bytosti, nevynechajte nič a nikoho. Vnímajte energiu *mettá*, ako prúdi z vášho srdca von a naplňuje celú oblasť. Spočiatku to možno bude trochu chaotické alebo rozptýlené (obrázok A) – raz tu, raz tam. Môžete to pocítiť, akoby ste mysľou príslušnú oblasť prechádzali. Ak rozpoznáte energiu, vibrácie a vlny, pocítite ju vo svojej mysli, ako vír, ktorý sa rozširuje a rozpína (obrázok B). Dôležité je opustiť koncept tela. Po niekoľkých „okruhoch“ sa priemer zmení na expanzívne vnímanie „všetkých bytostí“. Ako sa pokrytie rozširuje, vnímajte pocity a vedomie *mettá* ako more milujúcej energie, s prevažujúcimi sa vlnami na obzore, alebo ako lúče svetla, žiariace a šíriace sa von. Variáciou špirálového šírenia je radiačné (obrázok C). Najdôležitejším bodom týchto predstáv ostáva samotná *mettá* a bytosti ako jej objekt. Inak sa môže zvrhnúť v čisto vizualizačné cvičenie.



A. náhodné šírenie



B. špirálovité šírenie



C. radiačné šírenie

Cvičením dosiahnete expanzívny tok *mettá*. Objekt - individuálne bytosti - stratia svoju dôležitosť. Oстане len *mettá*, neadresná, pre všetky bytosti.

V každom prípade môžu byť použité ašpirácie, aby sa zvýšila zotrvačnosť alebo predĺžil tok, podľa aktuálnej situácie. Štyri základné ašpirácie sú:

1. Kiež sú všetky bytosti v bezpečí pred nebezpečím
2. Kiež sú všetky bytosti v mieri, zbavené mentálneho utrpenia
3. Kiež sú všetky bytosti zdravé, zbavené fyzického utrpenia
4. Kiež sú všetky bytosti starostlivé a žijú šťastne

Podobne môžu byť tieto štyri ašpirácie opakovane aplikované na ostatné typy nešpecifického vyžarovania:

Kiež sú všetky živé bytosti v bezpečí ... .. a žijú šťastne.

Kiež všetky tvory ... jednotlivci ... osobnosti ... žijú šťastne.

Potom sa znova vráťte ku „Kiež všetky bytosti ... žijú šťastne“ a pokračujte ďalej.

Takto môžete zosťriť koncentráciu až na úroveň vnorov.

#### ŠPECIFICKÉ VYŽAROVANIE (*odhiso phasana*)

V prípade špecifického vyžarovania sú jednotlivé skupiny bytostí jasne definované. Každá skupina sa vyznačuje charakteristickými vlastnosťami a chovaním. Preto sa zamyslite nad charakteristikami každej skupiny a určite, či pre vás patrí do skupiny „príjemných“, „neutrálnych“ alebo „odpudivých“. Podľa toho zistíte, ako postupovať ďalej a ktorý typ *mettá* navodiť pre konkrétnu skupinu.

Líšime sa navzájom svojimi preferenciami, predsudkami a postojmi, prístupmi, ktoré potrebujú vylepšiť a cnosťami, ktoré môžeme kultivovať. Odráža to práve naša reakcia na jednotlivé skupiny. Zvládnutím tohoto cvičenia by sme mali zlepšiť seba a svoje vzťahy

k jednotlivým skupinám. A keď dosiahneme hlbokú koncentráciu, môžeme si byť istí pokrokom.

Tradične sa rozlišuje sedem skupín, ktoré je možno združiť do troch:

1	mužské pohlavie	rozlíšenie podľa pohlavia
2	ženské pohlavie	
3	realizovaní jednotlivci	rozlíšenie podľa stupňa duchovnosti
4	prostí ľudia	
5	božstvá	rozlíšenie podľa typu zrodenia
6	ľudia	
7	nešťastné bytosti	

#### MUŽSKÉ (*purisa*) a ŽENSKÉ POHLAVIE (*itthiyo*)

Charakteristický rozdiel nie je len v pohlaví, ale i kultúrny. U prvého vzniká zmyslové chcenie, u druhého hnev, pokiaľ došlo k bezprávniu. V prvom kroku musíme opraviť akékoľvek nesprávne postoje vo svojej mysli. Pokiaľ tam nájdeme hnev a chcenie, je tam určite i nevedomosť. Napríklad nevyvážená bytosť, ktorá tvrdí „všetci muži sú neverní“ alebo „všetky ženy sú slabé“, by rozhodne mala tieto názory zmeniť. Určite nebudeme popierať rôznosť v chovaní jednotlivých pohlaví. Kladné a záporné vlastnosti nájdeme u rôznych jedincov v rôznych skupinách. Dôležité je uchovať si nezaujatosť a nezovšeobecňovať. V druhom kroku prijmeme ľudské bytosti s rôznym potenciálom.

Ako témy na zamyslenie si uveďme obojpohlavné bytosti (hermafroditov) a bezpohlavné. Ak zahrnieme aj tieto, potom táto skupina naozaj pokryje všetky bytosti.

Aj na tieto skupiny aplikujeme štyri ašpirácie, čo nám umožní dosiahnuť vnory.

#### REALIZOVANÍ JEDNOTLIVCI (*ariya*) a PROSTÍ ĽUDIA (*anariya*)

Tieto dve skupiny sa líšia úrovňou duchovného dosiahnutia. Théravádový buddhizmus rozoznáva štyri typy realizovaných jednotlivcov:

*Arahata, arahant* – vznešený, plne osvietený

*Anágámi* – ten, ktorý sa už nevráti

*Sakadágámi* – ten, ktorý sa vráti už len raz

*Sotápanna* – ten, ktorý vstúpil do prúdu

Všetci títo už zakúsili „nepodmienenú skutočnosť“, hoci do rôzneho stupňa, s najvyšším stupňom dosiahnutia sa stávajú vznešenými. Na každej hladine sú nečistoty mysle vykorenené do rôznej miery, až k prípadnému úplnému ukončeniu procesu znovuzrozdovania.

„Prostí ľudia“ sú všetci dobrí i hlúpi ľudia. V skutočnosti sa len zriedkakedy – ak vôbec – stretne s vyslovene zlou osobou. Skôr by sme sa na nich mali dívať ako na slabých alebo „chorých“, ktorí potrebujú súcit. Na druhej strane byť absolútne „dobrý“ znamená byť realizovaný. Takže väčšina ľudí spadá niekam medzi tieto dva póly. Navyše vôbec nie je ľahké rozpoznať, kto je realizovaný a teoretizovanie či dohadovanie nám v tom ani trochu nepomôže.

Alternatívne je túto skupinu možné rozlíšiť inak:

a bytosti, ktoré inklinujú k duchovnosti

b bytosti, ktoré neinklinujú k duchovnosti



Ale aj tu je na mieste opatrnosť. Ak považujete sami seba za duchovne nadradených, môže vzniknúť pýcha. Ak zase považujete iných za nadradených voči sebe, môže sa u vás vyvinúť komplex menejcennosti. Riešením oboch týchto stavov je nahradiť ich pokorou a rešpektom. Potom budú miesto toho vznikať pocity spolupatričnosti a dôvery a hneď po nich *mettá*. Keď sa to stane, pomocou štyroch ašpirácií nasmerujeme jej tok smerom k dosiahnutiu a zvládnutiu vnorov.

Takéto vnímanie je dôležité k nastoleniu harmónie v duchovných spoločnostiach, nielen v rámci jedného náboženského systému či tradície, ale aj medzi nimi. Sektárstvo ľudí rozdeľuje a vedie k pôvodne nezamýšľanej nenávisti. Zborenie bariér medzi sebou a inými a medzi jednotlivými stupňami duchovnosti vedie k lepšej komunikácii a zvyšuje dôveru a tak môže celá spoločnosť napredovať. A aj keď to budeme robiť len my samotní, má to cenu, keď vyžarujeme *mettá* tým duchovne zreljším i tým menej zrelým bytostiam, než sme my, pretože to posúva naše rozhodnutie a vzťahy duchovným smerom.

#### BOŽSTVÁ, ĽUDIA A NEŠŤASTNÉ BYTOSTI

Klasifikácia týchto troch skupín je podľa typu zrodenia v rámci buddhistickej kozmológie.

Božstvá sú jemnohmotné bytosti z nebeských a brahmických sfér.

Ľudia – to je proste ľudstvo. Buddhisticke komentáre rozlišujú rôzne typy svetov ľudí s dĺžkou života, ktorá ďaleko presahuje našu.

Nešťastné bytosti sú tie, ktoré sa zrodili v riši nenásytných duchov, bytostí pekiel alebo ako zvieratá následkom svojej neprospešnej kammy. Ich možnosti a schopnosti sú obvykle obmedzenejšie než tie, ktorými disponujú ľudia.

Nie je možné dozvedieť sa o existencii všetkých typov bytostí, obzvlášť o tých, ktoré sme nikdy nevideli alebo ktoré sú neviditeľné. Veľké percento svetovej populácie neverí v božstvá a duchov: Preto buď jednoducho akceptujeme ich existenciu ako možnú, alebo ich ignorujeme, pokiaľ výskum nenájde dôkazy ich existencie.

Zaujímavé však ostáva, že napriek tomu je možné posielat' im *mettá* a tak strhávať bariéry. Nevysvetľujte si to tak, že vás nabádam ku komunikácii s duchmi, ale skôr k harmonickému spolunažívaniu vedúcemu k šťastiu celej spoločnosti. Táto prax vás tiež zbaví strachu z neznámeho – obzvlášť ak niekto verí rôznym poverám.

Jednajte s týmito bytosťami ako s akoukoľvek inou skupinou a transformujte ich na príjemné. Je viac než prirodzené, keď nás božstvá budú inšpirovať skôr k zdieľanej radosi, zatiaľčo nešťastné bytosti k súcitu.

Nech sú bytosti akékoľvek, keď padnú hranice, ostane len „bytosť“. Takže ako u všetkých skupín, cvičte tak dlho, než sa vám podarí dosiahnuť a zvládnuť jednotlivé vnory.

V Buddhových rozpravách o láskyplnej dobrotivosti nachádzame ďalšie možné klasifikácie podľa iných kritérií:

- 1 Silné či slabé bez rozdielu (sila)
- 2 Dlhé, veľké, krátke, drobné, stredne veľké, obrovské, malé (veľkosť)
- 3 Viditeľné či neviditeľné (viditeľnosť)
- 4 Blízke či vzdialené (vzdialenosť)
- 5 Tie, ktoré vstúpia do existencie  
Tie, ktoré sú v existencii  
Tie, ktoré už nehľadajú (znovuzrodenie)

Bytosti je totiž možné klasifikovať nekonečným množstvom spôsobov. Môžete si vytvoriť vlastné kategórie, ktoré budú vyhovovať vašim konkrétnym potrebám a situáciám, na odstránenie zlovôle a neprajúčnosti, na navodenie prajúčnosti, na rozvoj duchovnosti, koncentrácie a vhl'adu.

## Smerová *mettá*

Keď nadobudneme zručnosti vo vyžarovaní *mettá* všetkým bytostiam a ich rôznym deleniam, môžeme štyri ašpirácie použiť na rozšírenie praxe o 10 smerov:

7 špecifických vyžarovaní x 4 ašpirácie x 10 smerov

5 nešpecifických vyžarovaní x 4 ašpirácie x 10 smerov

Týchto 10 smerov je:

- 1 východný smer (*puratthimaya disaya*)
- 2 západný smer (*pacchimaya disaya*)
- 3 severný smer (*uttaraya disaya*)
- 4 južný smer (*dakkhinaya disaya*)
- 5 juhovýchodný smer (*puratthimaya anudisaya*)
- 6 severozápadný smer (*pacchimaya anudisaya*)
- 7 severovýchodný smer (*uttaraya anudisaya*)
- 8 juhozápadný smer (*dakkhinaya anudisaya*)
- 9 smer nadol (*hetthimaya disaya*)
- 10 smer nahor (*uparimaya disaya*)

Smerová *mettá* je založená na koncepte priestoru a využíva 10 priestorových smerov pre expanziu mysle a tak prekonáva hranice priestoru a vzdialenosti. Potom dokážete posilať *mettá* komukoľvek, akoby bol hneď vedľa vás, resp. ešte presnejšie – vo vás. Vysielanie *mettá* každému typu osôb v každom smere vyžaduje veľa energie, ale takto nahromadená koncentrácia je obrovská a nesmierne silná. Takže celkovo dospievame k 528 ašpiráciám *mettá*:

Nešpecifické vyžarovania:	5 x 4 ašpirácie	=	20
Špecifické vyžarovania:	7 x 4 ašpirácie	=	28
Nešpecifické smerové:	5 x 4 ašpirácie x 10 smerov	=	200
Špecifické smerové:	7 x 4 ašpirácie x 10 smerov	=	<u>280</u>
			528

Každou z nich je možné dosiahnuť vnoru.

Môžete začať s prvou ašpiráciou „kiež sú všetky bytosti východným smerom v bezpečí pred nebezpečím“ a pokračovať ďalej až kým končíte „kiež sú všetky osobnosti smerom nahor starostlivé a žijú šťastne“.

Pri správnej smerovej *mettá* musíte najskôr zamerať pozornosť na nezmernosť a nekonečnosť priestoru v príslušnom smere. Na nácvik vyjdite na nejaký kopec, horu, alebo na pobrežie a precíťte pocit vzdialenosti priestoru. Potom zatvorte oči, vzbud'te *mettá* a nechajte ju prúdiť príslušným smerom. Keď je tok hladký a mocný, nechajte svoje vedomie s ňou splynúť a prúdiť. Do nekonečna. Zabudnite na tvar tela, nech je to ako bez formy a bez

tela. Pomôže vám predstavivosť. Ja osobne často používam obraz vtáka, ktorého vytvorím v mysli za pomoci energie *mettá*. Môžete si ho predstaviť jasného a vznešeného, ako je aj *mettá*. Upnite naňho svoje vedomie, nechajte ho mocne sa odpútať a letieť požadovaným smerom a rozširovať láskyplnú dobrotivosť celou cestou svojho letu. Každá nová ašpirácia *mettá* mu dodáva vždy nový impulz, prichádzajúci vo vlnách. Tento obraz môžete ľubovoľne obmieňať – napríklad predstavou anjela, ktorý rozsiera trblietavé iskričky *mettá*, alebo ľahký jasný obláčik prinášajúci osviežujúci chladivý dážď *mettá*. Buďte vo svojej praxi tvoriví a dovoľte svojej predstavivosti, aby sa predviedla.

## Spôsoby práce s *mettá*

Kultivovať *mettá* môžeme rôznym spôsobom:

### a INTENZÍVNE / NEINTENZÍVNE

Už skôr sme zmienili, že *mettá* môžeme praktikovať za účelom dosiahnutia vnorov alebo len tak, na získanie šťastného a prospešného života a prístupovej koncentrácie. Prvý účel vyžaduje intenzívnu prax, teda nepretržitú, po celý deň so striedaním sedenia a chôdze, udržiavanú aj v ostatných činnostiach – ako jedenie, chodenie na toaletu. Meditujúci vyžaruje *mettá* nepretržite celý čas, a to jednej osobe, až kým dosiahne vnory.

Neintenzívna *mettá* je pružnejšia a môže byť praktikovaná s rôznou intenzitou. Nie je nutné ostávať u jednej osoby ani behom jediného sedenia. Je mnohostrannejšia a preto by sme nemali podceňovať ani účinky takejto menej intenzívnej formy. I malá dávka lásky putuje na veľké vzdialenosti.

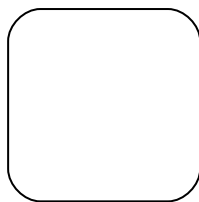
### b INDIVIDUÁLNA / SKUPINOVÁ

Osamelá, individuálna meditácia obvykle prospieva kultivácii kľudu, pretože býva tichšia a je menej pravdepodobné, že by ste sa s niekým dostali do nedorozumenia. No je nutná veľká dávka odhodlania, inak sa postupne vkradne lenivosť a nuda. Preto je solitérna forma vhodnejšia pre ľudí, ktorí sú už nezávislí a s dobre ustanovenou praxou.

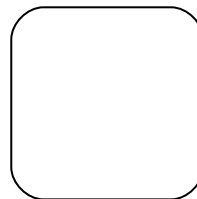
Skupinová meditácia má svoje výhody. Je obzvlášť vhodná pre začiatočníkov, ktorí potrebujú určitú podporu. Skupinové energetické pole je na zásedoch silné. Na *mettá* zásedoch môže každý výrazne pocítiť energiu *mettá*, je to veľmi povzbudivé prostredie, plné priateľov. Je ale treba viac miesta, dobrá organizácia a kontrola, potom to bude skvelé. V opačnom prípade môže skupinová meditácia pôsobiť rušivo.

### SKUPINOVÁ DYNAMIKA

V posledných rokoch som experimentoval s *mettá* praktikovanou v skupinách a prinieslo to pozitívne výsledky. Napríklad rozsadenie meditujúcich do kruhu (kruh *mettá*) sa osvedčilo viac než klasické sedenie v radoch za sebou. Keď sedíme tvárou oproti iným bytostiam, je jednoduchšie vysielat' si vzájomne *mettá*.

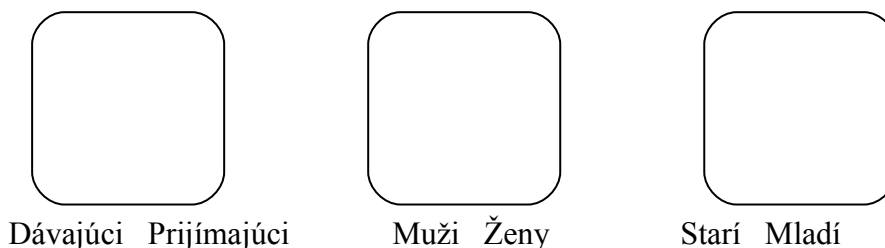


Klasické štvorcové usporiadanie



Kruhové usporiadanie

Pri skupinovej *mettá* je tiež možné nacvičovať dávanie a prijímanie *mettá* od rôznych skupín účastníkov, ktorí sú rozdelení na dve časti, ktoré si vzájomne vymieňajú role.



Za účelom liečenia doporučujem umiestniť „pacienta“ doprostred kruhu, výsledky sú veľmi povzbudzujúce.

Existuje mnoho ďalších variácií, netreba sa obávať vlastnej tvorivosti a čím je skupina väčšia, tým silnejšie účinky bude mať. So zlepšovaním koncentrácie v skupine sa paralelne zlepšujú aj výsledky. Skupina sa zaručene stmelí a zníži sa množstvo konfliktov.

## **Mettá a štyri brahmaviháry**

Láskyplná dobrotivosť (*mettá*) spolu so súcitom (*karuná*), zdieľanou radosťou (*muditá*) a vyrovnanosťou (*upekkhá*) sú klasifikované ako štyri jemné, božské či vznešené stavy (*Brahma Vihára*). *Brahma* znamená božský alebo vznešený. Text o meditácii Cesta očisty (*Visuddhi Magga*) vysvetľuje, že sa tým odkazuje na to „najlepšie a bezchybné“. Tí, ktorí ich praktikujú, majú mysle bez poškvrny, ako bohovia sveta *Brahma*. *Vihára* znamená príbytok, preto praktikovanie *brahma vihára* je ako prebývanie – spolunažívanie s brahmami, ktorí žijú požehnané, bez nenávisti. Tieto štyri „príbytky“ sú postoje k bytostiam, ktoré vedú k priaznivým a harmonickým vzťahom. Dajú sa rozšíriť na nezmerné množstvo bytostí a preto sa im tiež hovorí „Nezmerné“.

*Karuná* a *muditá* sú vlastne odtieňmi *mettá*. *Karuná* nahliada utrpenie bytostí a snaží sa odstrániť ho, zatiaľčo *muditá* vidí ich šťastie a raduje sa s nimi. *Mettá* môže byť aplikovaná v oboch týchto prípadoch, ako priateľ, ktorý prináša šťastie. Ale *karuná* a *muditá* majú aj svoje špecifiká a zvláštne účinky, ako o chvíľu uvidíme.

*Upekkhá* stojí v určitom zmysle samostatne, pretože vzniká s neutrálnym pocitom. Je to vyvážený postoj k bytostiam, ktorý prichádza s porozumením podmienkam, predovšetkým zákonu kammy. Služí k vyváženiu ostatných troch „príbytkov“ mysle, ktoré ešte majú sklon k emóciám a slúži ako základňa k dosiahnutiu štvrtého vnoru.

V Thajskej verzii stvorenia je *Brahma* zobrazovaný ako boh so štyrmi tvármi. Úprimne povedané, pripomína skôr nejaké monštrum, ale určitú dávku inovatívnosti tomu nemožno uprieť. Každá tvár ma iný výraz – milujúci, súcitný, radujúci sa a vyrovnaný. Ani jedna z tých tvárí nie je nahnevaná, chtivá alebo hlúpa. Často sa také sochy umiestňujú pred domy, chrámy a hotely, lebo vyjadrujú pohostinnosť voči všetkým bez rozdielu.

SÚCIT (*karuná*)

Súcitné je srdce, ktoré hľadá možnosti, ako uľaviť iným od utrpenia. Kultivácia je podobná ako u *mettá*, prináša tiež 11 rovnakých požehnaní a vnory od prvého až po tretí.

Navodí sa ľahšie, pokiaľ je meditujúci schopný (alebo sa neobáva) vidieť utrpenie prítomné v ostatných. Na úvod kontemplujte nebezpečia krutosti (priamy nepriateľ súcitu) a prínos súcitu.

Potom si zvolte ako objekt nešťastnú, trpiacu bytosť. Nevyberajte si nikoho blízkeho, pretože namiesto súcitu sa môže objaviť ľútosť, ani nepriateľskú, aby ste sa vyhli prípadným príjemným pocitom uspokojenia z jej utrpenia, ani zosnulú, ani bytosť opačného pohlavia. Vyberte si niekoho, koho utrpenie je markantné, to vám uľahčí vybudenie súcitu. Najlepšie niekoho, koho už nejaký čas poznáte.

Nevyhýbajte sa vnímaniu utrpenia iných – navštevujte priateľov v nemocniciach, sirotince, sanatóriá, rehabilitačné centrá, pohrebne siene. Blázince sa popisujú ako „živé peklá“, ukážky extrémneho mentálneho utrpenia sveta, plné pacientov, ktorí zošaleli.

Utrpenie môže byť klasifikované do troch typov:

- 1      *mentálna a fyzická bolesť*
- 2      *utrpenie v dôsledku nečistôt*
- 3      *utrpenie z pobytu v samsáre*

1      Mentálna a fyzická bolesť sa klasifikuje ako „viditeľné utrpenie“, lebo je jednoduché vnímať ich ako utrpenie. Spomedzi oboch je mentálne utrpenie oveľa horšie, hoci obe sú vzájomne spojené. Ľudia často svoju mentálnu bolesť skrývajú, takže ich musíme poznať bližšie, aby sme ich lepšie chápali.

2      Utrpenie v dôsledku nečistôt mysle je mentálne utrpenie, ktoré vôbec nemusí byť zjavné. Naopak, takí ľudia sa navonok môžu javiť ako vcelku šťastní. Napríklad duševne vyšinutý či nepríčetný človek sa môže smiať od rána do večera. Aj ľudia vyžívajúci sa v rôznych omamných látkach sú zdanlivo šťastní. Potom sú tu takí spomalení, ktorí sa vlečú životom ako slimáci a naopak iní, ktorí sú v takom zhone, že nestíhajú vnímať základný význam existencie. K tomu, aby sme v týchto stavoch videli utrpenie, už potrebujeme určitú dávku múdrosti a správneho porozumenia.

3      Utrpenie z pobytu v samsáre je utrpenie vyplývajúce z nepretržitého opakovaného znovuzrodzovania v kruhu zrodenia a smrti. Existujú svety, kde je miera utrpenia tak obrovská, že si to nedokážeme ani len predstaviť. Existujú aj také, ktoré sa považujú za požehnané, no vo všeobecnosti o všetkých môžeme usúdiť, že i tak obsahujú priveľa utrpenia a nebezpečí vyplývajúcich z opakovaných zrodov a radi by sme sa bez nich zaobišli. Mnohí ľudia si však nedokážu vybaviť svoje predchádzajúce životy či ich dokonca pripustiť ako možnosť. Ak sa niekto naučí to chápať a prijímať, vzniká obrovský súcit, typický pre vysoko duchovné bytosti, ako je Buddha.

Pri *karuná* je cieľom nadobudnúť schopnosť vcítania sa – dokázať vnímať bolesť, sklúčenosť, úzkosť, zúfalstvo, smútok a ľútosť iných. Ale popri tom, ako nechávame ba povzbudzujeme plynutie týchto pocitov súcitu, uchováваме si nepretržite jasné vedomie. Čím väčšia miera vnímaného utrpenia, tým viac súcitu priteká. Na mieste je opatrnosť – pamätajme, že utrpenie ostáva len objektom, nestotožňujeme sa s ním, nedovoľme, aby sme aj my začali trpieť. Medzi súcitom a ľútosťou, jeho priamym nepriateľom, je veľmi jemná hranica. Keď to preženieme, už nejde o súcit, ale o ľútosť (teda smútok s koreňmi v zlovôli).

Keď k tomu predsa len dôjde, začíname odznova. Vrátime sa k nastoleniu všímavosti a posielame *mettá* sami sebe. Kontemplujeme kammu, aby sme navodili vyrovnanosť. City totiž môžu byť veľmi mocné. Pevne si udržujte jasnosť mysle, mier a jemnosť. Keď vytryskne *karuná*, uzriete neuveriteľnú, ohromujúcu silu, a jej energiu musíte kontrolovať a zjemniť.

Raz som posielal súcit svojmu spolubývajúcemu, ktorý bol chorý. Nebolo to nič vážne, ale veľmi som mu chcel pomôcť a tak som zbesilo pobehoval a robil všetko možné. Problematické bolo, že sa to prihodilo uprostred noci, keď všetci ostatní meditujúci v centre hlboko spali. Našťastie sa mi rýchlo podarilo vrátiť sa „ku zmyslom“. Bez múdrosti sa nám ľahko môže stať, že nás úplne premôžu emócie a napokon len vyzeráme ako hlupáci.

Klasická ašpirácia znie „kiež je zbavený utrpenia“ (*dukkha pamuccantu*).

Používa sa rovnako ako štyri ašpirácie *mettá bhávaná* – na navodenie súcitu, na jeho udržanie, kým nenaskočí zotrvačnosť, keď začne „žiť“ sám. Potom už stačí určitú dobu sa držať objektu a zjemňovať ho a čoskoro sa objaví koncentrácia.

Aby sa predišlo monotónnosti, rád som zvyšoval počet ašpirácií:

*Kiež je zbavený fyzického utrpenia.*

*Kiež je zbavený mentálneho utrpenia.*

*Kiež je zbavený samsarického utrpenia.*

Inokedy som ich obmieňal nasledovne:

*Kiež je zbavený utrpenia dnes.*

*Kiež je zbavený utrpenia zajtra.*

*Kiež je zbavený utrpenia pozajtra.*

... a tak ďalej, pokým to funguje.

Ale zase upozorňujem na to, že priveľa ašpirácií môže pôsobiť rozptyľujúco. Stačí menší počet a keď sa s nimi naučíme správne zaobchádzať, sú veľmi účinné. Tiež si musíme dať pozor, aby sme sa nenechali uniesť falošnými nádejami – nereálnymi ašpiráciami.

*Karuná* je sila, ktorá sa priamo podieľa na liečivých procesoch a ako taká môže byť veľmi nápomocná pre tých, ktorí sa chcú venovať liečiteľstvu. Zároveň je veľkou mierou prítomná v Buddhoch a Boddhisattoch, ktorí sú odhodlaní rozvíjať nezmerný súcit. Veľmi dôležitá je skutočnosť, že utrpenie najskôr musíme uznať ako skutočné, než s ním môžeme niečo urobiť, teda navodiť stav súcitu, ktorý druhým uľavuje od utrpenia a tak vedie ku šťastiu. Procesu vyliečenia samozrejme musíme dopriať určitý čas. Potom mieruplná myseľ súcitu prekoná bolesť a chorobu. Keď k tomu dôjde, prirodzene sa transformuje na radosť.

S praxou sa naučíme, že ide hlavne o silu či prúd *karuná*. Na slovách nezáleží. Je to len pocit, ktorý plynie ku svojmu objektu.

Keď sa nám už darí dosiahnuť a plne zvládnuť vnory s jednotlivými typmi osôb (v tomto poradí: príjemná, neutrálna, odpudivá a nepriateľská), môžeme použiť aj nepriateľskú osobu, pokiaľ dokážeme vidieť jej veľké mentálne utrpenie.

Potom môžeme pokračovať vo vyžarovaní súcitu piatim nešpecifickým skupinám, siedmim špecifickým skupinám a napokon do 10 smerov.

1      *Sabbe sattá dukkha pamuccantu*

Kiež sú všetky bytosti zbavené utrpenia

2      *Sabbe paná dukkha pamuccantu*

Kiež sú všetky živé veci zbavené utrpenia

3      *Sabbe bhuta dukkha pamuccantu*

- Kiež sú všetky tvory zbavené utrpenia  
 4 *Sabbe puggala dukkha pamuccantu*  
 Kiež sú všetci jednotlivci zbavení utrpenia  
 5 *Sabbe attabhava dukkha pamuccantu*  
 Kiež sú všetky osobnosti zbavené utrpenia  
 6 *Sabbe itthiyo dukkha pamuccantu*  
 Kiež sú všetky ženy zbavené utrpenia  
 7 *Sabbe purisa dukkha pamuccantu*  
 Kiež sú všetci muži zbavení utrpenia  
 8 *Sabbe deva dukkha pamuccantu*  
 Kiež sú všetky božstvá zbavené utrpenia  
 9 *Sabbe manussa dukkha pamuccantu*  
 Kiež sú všetci ľudia zbavení utrpenia  
 10 *Sabbe vinipatika dukkha pamuccantu*  
 Kiež sú všetky nešťastné stavy bytia zbavené utrpenia

#### 10 SMEROV

Vo východnom smere

kiež sú všetky bytosti zbavené utrpenia

V západnom smere

kiež sú všetky bytosti zbavené utrpenia

V severnom smere

kiež sú všetky bytosti zbavené utrpenia

V južnom smere

kiež sú všetky bytosti zbavené utrpenia

V juhovýchodnom smere

kiež sú všetky bytosti zbavené utrpenia

V severozápadnom smere

kiež sú všetky bytosti zbavené utrpenia

V severovýchodnom smere

kiež sú všetky bytosti zbavené utrpenia

V juhozápadnom smere

kiež sú všetky bytosti zbavené utrpenia

V smere nadol

kiež sú všetky bytosti zbavené utrpenia

V smere nahor

kiež sú všetky bytosti zbavené utrpenia

#### ZDIEĽANÁ RADOSŤ (*muditá*)

Zdieľaná radosť je prítomná vtedy, keď sa srdce raduje zo šťastia iných. Je to vlastne dvojité radosť a preto iste neprekvapí, že prináša väčšie blaho než *mettá* alebo *karuná*. Zároveň je ale zriedkavejšia, predovšetkým v menej šťastných krajinách, pretože keď niekto vníma iných ako šťastnejších než je on sám, častejšie v ňom vzniká namiesto radosti jej priamy nepriateľ – závisť. Preto je *muditá* účinným liekom pre tých, ktorí chcú prekonať práve závisť ako nečistotu mysle. Bezprostrednou príčinou a objektom *muditá* je šťastná či prosperujúca bytosť. Tiež to vyžaduje schopnosť rozpoznať v druhých šťastie. V určitom zmysle vyvažuje súcitiť (*karuná*) a vraví sa, že je to vlastne pozitívnejší aspekt *mettá*.

Vyhľadajte nejaké miesto, kde sú bytosti šťastné a precíťte ich radosť, povznesenú náladu a dobrý osud. Šťastie vzniká z dvoch zdrojov:

- 1 materiálneho prospechu
- 2 duchovného šťastia

Čo sa týka materiálneho blaha, navštívte ľudí obdarených materiálnym bohatstvom a pozorujte ich pohodlie a moc. Zahŕňa to tiež fyzické zdravie a silu. Oceňte to všetko ako výhody. Tiež si uvedomte, že nie je ľahké ich získať a udržať. Chtivosť a iné nečistoty ich môžu ľahko a kedykoľvek zlikvidovať, preto duchovné šťastie stojí vyššie. Navštívte miesta, kde sa praktikuje duchovnosť a pozorujte ľudí, ktorí sú oddaní očiste a oslobodeniu srdca. Pociťte ich mier a spirituálnu radosť.

Nájdite miesta, kde štedrosť plynie plným prúdom alebo kde sa ľudia pekne chovajú a dodržiujú morálne zásady. Najvhodnejšie sú miesta, kde sa plne venujú meditácii.

Ich duchovné bohatstvo im v budúcnosti prinesie veľké bezpečie a šťastie. Keď to dokážete vidieť, môžete sa z toho radowať. Keď sa radujete, vidíte šťastie aj v samotnej radosi a zároveň vidíte, aké hlúpe je nenávidieť. Ale ako každý iný blažený stav, aj radosť má svojho priameho nepriateľa – radosť, ktorá sa spája s pripútanosťou k svetskému životu – ako vychutnávanie materiálneho blaha s chtivosťou, preto sa pred týmto nebezpečím musíme mať napozore.

Zvláštnosťou *muditá* je ocenenie – schopnosť vidieť prospech a požehnanie vo všetkom – ale s múdrosťou, inak sa z človeka vyvinie tvrdý oportunista.

Na úvod si zvolíme blízku osobu. Keď je nám niekto blízky, ľahko sa nám podarí radowať sa z jeho úspechu a šťastia. Pre iné typy osôb to môže byť ťažšie, z podobných príčin sa spočiatku vyhnite aj zosnulým osobám a opačnému pohlaviu.

Radosť plodí radosť. Keď naozaj cítime šťastie, necháme objekt, aby sa jasne otláčil a splynul s mentálnym stavom. Typickou vlastnosťou *muditá* je jej ľahkosť – obvykle je ľahšia než *karuná* a *mettá* a spočiatku sa môže javiť ako veľmi slabá či tenučká. Ved' napokon tento stav spontánne u ľudí vzniká len veľmi vzácne. Preto buďte trpezliví a neustále sa snažte ho navodiť. Keď naberie zotrvačnosť, skutočne dokáže povzniesť ducha. Spomínam si na jednu osobu, ktorá sa raduje tak často, že sa až zdá, akoby sa neustále vznášala pri chôdzi. V okamihu, keď radostne zvolá „to je úžasné! *sádhu!*“, akoby sa odlepila od zeme.

Keď sa objaví *muditá*, klasická ašpirácia znie:

Kiež si uchová a nestratí hojnosť, ktorú získal  
(*yatha laddha sampatito mavigacchantu*)

Môže byť rozšírené na štyri svetské podmienky:

1. Kiež si uchová a nestratí hojnosť, ktorú získal  
(*yatha laddha sampatito mavigacchantu*)
2. Kiež si uchová a nestratí slávu, ktorú získal  
(*yatha laddha yasasto mavigacchantu*)
3. Kiež si uchová a nestratí úctu, ktorú získal  
(*yatha laddha pasanisato mavigacchantu*)
4. Kiež si uchová a nestratí šťastie, ktoré získal  
(*yatha laddha sukhato mavigacchantu*)



Môžete používať negatívnu formuláciu (kiež nestratí...) alebo pozitívnu (kiež si naďalej uchová...)

Kvôli jednoduchosti som tiež používal nasledovné ašpirácie:

- 1 Kiež nestratí akékoľvek materiálne výhody, ktoré získal
- 2 Kiež si uchová akékoľvek materiálne výhody, ktoré získal
- 3 Kiež nestratí akékoľvek duchovné šťastie, ktoré získal
- 4 Kiež si uchová akékoľvek duchovné šťastie, ktoré získal

Môžete tiež použiť alebo pridať ešte pozitívnejšie formulácie, napr. „kiež získa ešte viac materiálnych výhod / duchovného šťastia“.

Napokon, keď plynulý tok *muditá* – rovnako ako *mettá* – naberie zotrvačnosť, na slovách viac nezáleží. V skutočnosti je ten „tok“ skôr ako stúpajúci opar, či hmla, ktorá tvorí mraky a vo víre tvorí prenikavú a extrémnu extázu. Podržte si jasné vedomie, nastoľte tok, zjemnite ho a skľudnite, držte ho na objekte až kým sa pokojne usadí a vedie k vnorom a ich zvládnutiu.

Potom pokračujte ostatnými typmi bytostí v poradí od neutrálnej k nepriateľskej. Tiež môžete *muditá* ďalej rozvíjať na špecifické a nešpecifické vyžarovanie a následne do 10 smerov.

#### MUDITÁ DO 10 SMEROV

*Sabe satta yatha laddha sampattito maviggacchantu*

Kiež si všetky bytosti uchovávajú akúkoľvek hojnosť, ktorú získali

Postupne aplikujte na všetkých 11 ostatných skupín bytostí a následne na 10 smerov pre každú skupinu:

- 1 Vo východnom smere  
kiež si všetky bytosti uchovávajú akúkoľvek hojnosť, ktorú získali
- 2 V západnom smere  
kiež si všetky bytosti uchovávajú akúkoľvek hojnosť, ktorú získali
- 3 V severnom smere  
kiež si všetky bytosti uchovávajú akúkoľvek hojnosť, ktorú získali
- 4 V južnom smere  
kiež si všetky bytosti uchovávajú akúkoľvek hojnosť, ktorú získali
- 5 V juhovýchodnom smere  
kiež si všetky bytosti uchovávajú akúkoľvek hojnosť, ktorú získali
- 6 V severozápadnom smere  
kiež si všetky bytosti uchovávajú akúkoľvek hojnosť, ktorú získali
- 7 V severovýchodnom smere  
kiež si všetky bytosti uchovávajú akúkoľvek hojnosť, ktorú získali
- 8 V juhozápadnom smere  
kiež si všetky bytosti uchovávajú akúkoľvek hojnosť, ktorú získali
- 9 V smere nadol  
kiež si všetky bytosti uchovávajú akúkoľvek hojnosť, ktorú získali
- 10 V smere nahor  
kiež si všetky bytosti uchovávajú akúkoľvek hojnosť, ktorú získali

#### VYROVNANOSŤ (*upekkhá*)

Vyrovnanosť je vyvážený stav mysle, ktorý vzniká správnym videním bytostí ako výsledného súčtu podmienok; v buddhistickom ponímaní ako výsledku prospešných a neprospešných činov (*kammy*). Pozrime sa bližšie, čo to znamená.

Vyrovnanosť sa spája s neutrálnym pocitom a preto je často nesprávne chápaná ako citový „chlad“. V skutočnosti je veľmi hlboká a môže viesť k tým najhlbším stavom koncentrácie. Napríklad spomedzi všetkých štyroch vznešených stavov (*brahma vihára*) jedine praktikovanie vyrovnanosti umožní meditujúcemu vstúpiť do štvrtého vnoru.

Vždy, keď som sa pozrel do zrkadla počas praktikovania niektorého vznešeného stavu, objavovala sa zakaždým iná tvár – príjemná pri *mettá*, mäkká pri súcite, šťastná pri zdieľanej radosť. No keď prišlo na vyrovnanosť – ach, nie! – ten kamenný nehybný výraz s prenikavým pohľadom bez náznaku emócie. Ale pri pohľade zvnútra, aký rozdiel! Mysleť bola viac než príťažlivá. Bola mäkká, pokojná a plná mieru. Jedine radosť chýbala, ale v jej neprítomnosti sa zaskveli ostatné jemné a nádherné stavy. Ako sa vraví: „nesúd druhých podľa zovňajšku, ale podľa srdca“.

Prínosy vyrovnanosti sú podobné ako u *mettá*. Má svoje vlastné zvláštnosti (ako sme sa zmienili už skôr) – umožňuje prístup k hlbším rovinám koncentrácie a je hlbšia. S vyrovnanosťou môže človek fungovať – pracovať, myslieť a posudzovať – oveľa efektívnejšie. Najspoľahlivejší človek je vyrovnaný!

Cnosťami, ktoré prináša vyrovnanosť, sú v prvom rade porozumenie, nasledované prijatím (akceptáciou) a potom stabilitou. Výsledná koncentrácia je mocná a trvacia.

Toto porozumenie však nie je jednoduché dosiahnuť. Vyžaduje štúdium, pozorovanie a kontempláciu. Vyrovnanosť je znakom zrelosti. Jedným z prístupov, ako dosiahnuť stavu vyrovnanosti, je pripomínať si nebezpečie vyplývajúce z nestálej a vrtkavej mysle. Taká prináša svojou povahou nepokojné stavy, v ktorých je veľa chtivosti, hnevu a nevedomosti. Toľké utrpenie! Hneď potom sa zameriame sa stavy, ktoré sú v porovnaní s tým stabilnejšie a koncentrovanejšie. O čo mierupľnejšie sú!

Ďalším spôsobom, ako tohoto stavu dosiahnuť, je postupný prechod z jedného vnoru na nasledovný, vždy vyšší, s tým, že postupne opúšťame hrubšie džhánické faktory a ponechávame len tie jemné. V poslednom štádiu, keď kontemplácia „šťastia“ v porovnaní s vyrovnanosťou a jednobodovosťou vyjaví jeho hrubosť, sa otvára cesta k štvrtému vnoru.

## Čo je *kamma*?

Myslím, že je na mieste podať tu stručné objasnenie tohoto pojmu pre tých, ktorí nie sú dostatočne oboznámení s buddhistickým Učením, pretože jeho správne chápanie hrá dôležitú rolu pri rozvíjaní vyrovnanosti.

*Kamma* v doslovnom preklade znamená „čin“. Buddha to upresnil ako „čin vôle“. Avšak ani jedna z týchto definícií asi niekomu, kto nepozná obsah Učenia, nedáva veľa zmyslu. Za účelom zjednodušenia ju niektoré texty popisujú nasledovne: „mysleť predchádza všetkým stavom, myseľ je vodca, myslou sú tvorené. Ak niekto hovorí či jedná s myslou naplnenou zlobou, prenasleduje ho utrpenie... s čistou myslou je sprevádzaný šťastím.“

Jednoduchšími slovami – myseľ vytvára svet, v ktorom žijeme a toto tvorenie závisí na „vôli“, na zámere – ako znie preklad pálijského slova *cetaná*. „Vôľa“ je aktívnou silou tvorenia, hoci je tam i pasívny aspekt. Stavy mysle – prospešné či neprospešné, ktoré sa s ňou poja, určujú typ výsledku – či prinesie šťastie alebo utrpenie.

Neprospešné stavy majú korene v chtivosti, hneve, nevedomosti a nie je ťažké pochopiť, prečo. Pri bližšom skúmaní vidíme, že chtivosť je ako neustály hlad a smäd, hnev = násilie, nevedomosť = slepota a halucinácie. Napríklad keď je človek nahnevaný, jeho sila

prirôdzene so sebou prináša násilie a semeno (potenciál) takto zasadené bude rezonovať s násilím v budúcnosti. Desivý na tom je fakt, že môže pretrvávajúť celé životy.

Naopak opakom chtivosti je sloboda, nenávisť láska a nevedomosti svetlo a jas (múdrost'). Ten, kto jedná z lásky, si pritiahne rovnaký typ reakcie od okolia, čím si zaistí zdravie, priateľstvo, pohodlie atď.

Netvrdíme, že sa všetko deje následkom *kammy*, ale môžeme s klúdom tvrdiť, že *kamma* je kľúčovým faktorom, ktorý jednotlivcovi prináša akúkoľvek skúsenosť. Vytvára prepojenie mysle a podmienok (okolností).

Napríklad naše prianie praktikovať *mettá bhávaná*: sila vôle privolá a navodí podmienky hľadania učiteľa, metódy, miesta, času atď. To je zrejmé. S pokrokom v praxi *mettá* zakúšame hlbšie šťastie. Táto zmena v našom charaktere a prekonávanie hnevu prináša do nášho života zmenu. Znie to azda jednoducho, ale je to hlboká pravda. Štúdium mysle vám môže odhaliť hlbšie a vnútorné zložité mechanizmy tvorby a dejov, ktoré v nej prebiehajú – čo spôsobuje ďalekosiahle a akoby neočakávané následky, ktoré sa môžu rozprestierať aj skrz mnoho životov.

Presný opak môžeme povedať o hneve, ktorý prináša chabé zdravie, stratu priateľov, zato „získavanie“ nepriateľov, stratu na váhe, nedostatok spánku, zlé sny a nešťastné znovuzrodenie.

Za účelom meditácie vyrovnanosti si na úvod zvolte neutrálnu osobu, podľa možnosti niekoho, koho už nejaký čas poznáte – teda jeho zázemie, chovanie a tak. Samozrejme to neznamena plne chápať jeho *kammu* a jej následky, pretože tie siahajú cez mnohé zrodenia. No do určitej miery sa jeho *kamma* prejavuje v živote, lebo svojím chovaním podmieňuje okolie. Vybavení poznaním o *kamme* zo štúdia Textov i z vlastných pozorovaní môžeme dosiahnuť do určitej miery vyrovnaný stav mysle.

Tradične sa používa – paralelne k štyrom aspiráciám u *mettá* – nasledovného tvrdenia, ktoré má podporiť tok pozornosti a povzbudiť koncentráciu:

„Má *kammu* ako svoje skutočné vlastníctvo.“ (*kammasakata hotu*)

Môžete tiež aplikovať rekolekciu akceptácie, uvedenú v predošlej kapitole. Na prekonanie monotónnosti môžete tento výrok obmieňať. V tomto prípade ho ale nesmerujeme na seba (ako u meditácie akceptácie), ale na iných:

- 1 Má *kammu* ako svoje skutočné vlastníctvo.
- 2 Má *kammu* ako svoje skutočné dedičstvo.
- 3 Má *kammu* ako svoje skutočné zrodenie.
- 4 Má *kammu* ako svoje skutočné vzťahy.
- 5 Má *kammu* ako svoje skutočné útočisko.

Je tiež možné opakovať celú rekolekciu.

Keď dosiahnete vnory a ich zvládnutie s neutrálnou osobou, môžete pokračovať v procese s ostatnými – od milých po nepriateľských a potom na špecifické a nešpecifické vyžarovanie a napokon do všetkých 10 smerov.

#### KOMBINÁCIA ŠTYROCH *BRAHMA VIHÁR*

Ako vidíme, štyri vznešené stavy sú rôznymi prístupmi k bytostiam a hoci každý z nich sa vyznačuje svojimi zvláštnosťami, všetky štyri sú veľmi výhodnými postojmi, ktoré určujú bezúhonné, príjemné, uspokojujúce či vyrovnané vzťahy voči ostatným. Môžu prispieť prílívom mieru a šťastia do tohoto utrápeného sveta, v ktorom žijeme, ktorý je zmietaný

hlúposťou, pýchou, žiarlivosťou, zákernosťou, podozrievaním, lakomstvom, hnevom a podobne.

Raz sa kráľ dévov, Sakka, opýtal Buddha: „Prečo bytosti, ktoré si prajú byť zbavené hnevu a zlovôle, ktoré si neprajú hádky a zlé zaobchádzanie, ktoré sa modlia za šťastie, mier a slobodu – prečo nie sú zbavené nebezpečí a utrpenia?“

Buddhova odpoveď znela, že všetky tie konflikty, nenávisť, nebezpečia a utrpenie zakúšajú kvôli závidosti a lakomosti.

Človek začne závidieť, keď chce byť šťastnejší než niekto iný, ale nedokáže to. Takí ľudia nedokážu vystáť iných, ktorí sú šťastnejší ako oni sami. Lakomstvo zahŕňa neprajúcnosť voči ostatným v tom zmysle, že nechceme iným dopriať, aby zdieľali naše šťastie a nechceme, aby boli tak šťastní ako my sami. Výsledkom je neustály boj a hádky. Tie majú korene v hneve a hnev vyrastá z chtivosti a nevedomosti.

Štyri vznešené stavy sú priamou odpoveďou na utíšenie všetkých týchto konfliktov. Verš 5 z Dhammapády hovorí:

Nenávisť sa nedá prekonať nenávisťou  
Dá sa prekonať len láskou  
To je večný Zákon

Keď sme si vedomí rôznych elementov *brahma vihár*, vidíme, že všetky štyri sú adekvátnymi prístupmi, no jedna môže byť v konkrétnej situácii vhodnejšia než ostatné. Ak sme si istí, ako jednať a že sa nám podarí požadovaný stav vyvolať, takže sa práve ten navodený stav najlepšie hodí na danú situáciu, potom sa nám bude vždy dariť účinne dosiahnuť to, čo si budeme priať.

Napríklad ak sme v žiarlivej situácii či prostredí, generujeme čo najviac zdieľanej radosti. To by malo stačiť ako dobrý príklad na prekonanie prevládajúcich negatívnych tendencií.

Lakomstvo prekonáme praktikovaním štedrosti s *mettá* a *karuná*. Ako nájdeme vo verši 223 *Dhammapady*:

Premôž hnev láskou  
Premôž zlo dobrom  
Premôž lakomca štedrosťou  
Premôž klamára pravdou

To isté môžeme viac než doporučiť, ak sa tieto nečistoty objavujú v nás samotných. Len znova pripomínam, že čím silnejší hnev, tým viac lásky bude treba a podobný vzťah vzájomnosti platí medzi závisťou a sympatiou, lakomosťou a štedrosťou, krutosťou a súcitom. Ak toho práve nie sme schopní, mali by sme sa uchýliť k vyrovnanosti alebo odpútanosti a porozumeniu.

V inej Sutte nachádzame radu, že ak sa stretneme so skutočne nepriateľskou osobou a *mettá* nezaberá, použijeme súcit. Ak zlyhá aj ten, doporučuje sa vyrovnanosť.

Ďalšie kombinácie jednotlivých stavov a ich aplikácie sa objavujú v meditáciách.

Zvládnutie praxe znamená zručné, vedomé a riadené prechody medzi jednotlivými vznešenými stavmi. Napríklad sa môžeme rozhodnúť, že do prvých dvoch vnorov vstúpime z *mettá*, do tretieho so súcitom, do štvrtého so zdieľanou radosťou a do piateho s vyrovnanosťou. Potom sa pokúsime o prvé dva v súcite, tretí v zdieľanej radosť, štvrtý

v *mettá* a piaty vo vyrovnanosti. Možných kombinácií je veľa, len piaty vnor musí vždy byť vyrovnanosť.

Podobne sa môžeme precvičovať v prepínaní medzi jednotlivými typmi osôb, špecifickými a nešpecifickými vyžarovaniami a smermi. Tiež s každou aspiráciou sa môžeme rozhodnúť, ktorý typ vznešeného stavu a ktorý vnor s ňou dosiahneme. Také dokonalé ovládanie mysle samozrejme vyžaduje veľa tréningu, ale rozhodne to meditujúcemu prinesie mnoho šťastia a mieru.

Táto prax nám umožní prežívať silné pozitívne emócie, kedykoľvek si to prajeme a tiež dodáva našej mysli i vzťahom pružnosť. Naozaj, ľudia sa môžu zmeniť, ba dokonca sa môžu zmeniť veľmi rýchlo. Ak sa nedokážeme prispôbiť, môže nás to veľmi zraniť či šokovať.

Možno sa chcete opýtať: Dokážem takto meniť všetko okolo seba, aj keď som ešte nedosiahol vnor?

Odpoveď znie áno, ale vplyv možno nebude veľmi silný, v dôsledku roztrieštenej povahy objektov a rôznych stavov mysle, ktoré preto nedosahujú až úroveň vnoru. Ale i tak – pokiaľ je prax dôsledná – nám dáva pružnosť a priaznivý postoj k bytostiam či ľuďom za akejkolvek situácie.

Ľudia často recitujú aspirácie týkajúce sa štyroch vznešených stavov, jedného po druhom. Napríklad:

*Sabbe satta... avera, abyapajjha, anigha, sukhiattanam pariharantu, dukkha pamuncantu, yatha laddhasampattito, mavigacchantu, kammassaka...*

Kiež sú všetky bytosti; všetky živé veci; všetky tvory; všetci jednotlivci; všetky osobnosti;

Kiež všetky ženy; všetci muži; všetci vznešení; všetci prostí; všetky božstvá; všetci ľudia; všetci v nešťastných stavoch;

Kiež sú zbavení nepriateľstva; zbavení utrpenia; žijú šťastne; kiež si udržia akékoľvek blaho, ktoré získali; majú kammu ako svoje skutočné vlastníctvo...

## Praktikovanie *mettá* v dennom živote

Rýchle tempo a pestrosť aktivít v každodennom živote obvykle sťažujú rozvoj hlbokej koncentrácie, ale to neznamena, že by vôbec nebolo možné ju rozvíjať. Pokrok sa totiž môže odohrávať mnohorakým spôsobom, ako rast stromu. Musí rásť, inak by mohol zahynúť.

Ved' práve tu nachádza *mettá* najviac využitia – ak ju aplikujeme v každodennom živote, aby sme sa presvedčili o jej prospešných účinkoch. Možno vás prekvapí, ako ďaleko môžu siahť.

Vo svete sa dostávame do najrôznejších situácií. Niekedy dostaneme to, čo očakávame, inokedy nie. Ale nech už je situácia akákoľvek, snažíme sa ostať kľudní, pokojní a vyhnúť sa konfliktom. Vždy je výhodnejšie vylepšiť situáciu a ostávať šťastným. Má to čo do činenia so správnymi rozhodnutiami a ich aplikáciou. Znie vám to povedome? Kľúčovým bodom je tu – myseľ.

Vo väčšine prípadov stačí, keď je *mettá* vašim aktuálnym mentálnym stavom. Tá pozitívna, radostná, blahodárna sila otvára dvere, dláždi cestu k odstráneniu utrpenia a prináša radosť. Iste sa vyskytnú i záležitosti, ktorých vyriešenie si vyžiada viac času, múdrosť, ktorej sa ešte len naučíte a úrovne koncentrácie, ktoré sa ešte len pokúšate rozvinúť.

Preto potrebujete byť pružní. V tomto bode sa musíte snažiť o maximum múdrosti, ktorej ste schopní. Doprajte si chvíľu na zamyslenie. Ujasnite si účel a adekvátnosť.

V dennom živote, ako i pri kratších a neformálnych cvičeniach a zasadoch, nie je vždy tak jednoduché navodiť stav *mettá*. Stáva sa, že niekedy si situácia vyžiada iné mentálne stavy. Prirodzenou alternatívou je vtedy praktikovanie všímavosti namiesto *mettá* – napríklad ak ste na ceste, musíte sa sústrediť na semafor a nie premýšľať o niekom plní emócií. *Mettá* je na mieste, keď stojíte v rade a niekoho púšťate, alebo keď beriete stopára – tu pristupuje opäť múdrosť a správne rozlišovanie, aby ste nevzali niekoho nebezpečného.

Pri písaní dokumentu musíte dávať pozor na slová, inak v nich urobíte chybu. Ale ak píšete niekomu osobne, *mettá* vsiakne do listu a správne ho naladí.

Za druhé, *mettá* je možné obmieňať inými jemnými stavmi – súcitom (*karuná*), zdieľanou radosťou (*muditá*) a vyrovnanosťou (*upekkhá*). Všetky tieto stavy sú nádherné v akomkoľvek vzťahu. Keď sa stretnete s niekým, kto trpí, vyvstane vo vás súcit; keď s niekým, kto je šťastný – radujete sa s ním; keď s niekým, komu nemôžete pomôcť – ostanete vyrovnaní; v ostatných prípadoch to bude vo všeobecnosti láskyplná добрota pre všetkých bez rozdielu.

Zoberme si priemerný deň v živote jednotlivca. Zobudí sa, umyje, naraňajkuje a potom vyrazí do práce. Možno odprevadí do školy dieťa. Bude sa venovať nejakej práci, potom zábave, oddychu, večeri a napokon pôjde spať.

Skutočne tu neostáva čas na praktikovanie *mettá*?

*Mettá* obvykle vzniká spolu s objektom – živou bytosťou. A tak vždy, keď sme v styku s ľuďmi alebo inými bytosťami, je prirodzené a vhodné zotrvať v *mettá* alebo v jednom z iných jemných, ušľachtilých stavov mysle. Napríklad hneď pri raňajkách sa ponúka množstvo príležitostí. Čo tak príjemný úsmev a pozdrav (samozrejme úprimný)? Ponúknime miesto pri stole, prestríme alebo pripravme pre ostatných nejaké lahôdky. Ak stojíme v rade, netlačme a nepredbiehame sa. Ak hovoríme, používajme vhodné a príjemné slová. Oceňme prácu iných (opäť úprimne) alebo vyjadrime pochopenie niekomu, kto je v strese. Často je tiež vhodné mlčať, proste ostať všímavý a vyžarovať láskyplnú dobrotivosť. Jedinou nevýhodou snád môže byť to, že sa budete cítiť tak dobre, že ani nebude hladní! Ale ako vám povie každý učiteľ – jeť sa predsa musí!

Potom sa vydáte na cestu. Ak ste šofér, dávajte pozor na semaforey a dopravné značky; nebuďte emocionálni. Naopak, keď dávate niekomu prednosť – či už chodcom na prechode alebo niekomu, kto sa vás netrpezlivo pokúša predbehnúť – praktikujte *mettá*. Zvýši to bezpečnosť vašej cesty. Dobré vieme, že netrpezlivosť a nedbanlivosť sú hlavnými príčinami nehôd. Veľkou skúškou môže byť dopravná zápcha. Aj tú môžete využiť k precvičovaniu trpezlivosti alebo k označovaniu procesov mysle a tela (*vipassaná*). Ale tiež sa v takýchto situáciách dá pocítiť súcit ku všetkým, ktorí uviazli na ceste, alebo rozjímať s vďačnosťou, že na tom nie ste horšie. V každom prípade sa počíta úspech navodenia prospešného stavu mysle – a *mettá* vo väčšine prípadov funguje.

Teraz sa ocitáte v práci. Môžete každého v okolí uvítať s *mettá* úsmevom alebo pozdravom. Pokiaľ máte prácu, pri ktorej neprichádzate do styku s ľuďmi, cvičte sa vo všímavosti. Ale v každom prípade sa aspoň niekedy stretávate so svojimi spolupracovníkmi a nadriadenými. Ak sa chcete nechať inšpirovať pre jednotlivé prípady, pozrite si *Sigalováda Sutta*, rozhovor so Sigalom. Táto *Sutta* nám ukazuje, ako jednať s dieťaťom v škole či s manželkou doma.

Niektoré zamestnania vyslovene vyžadujú *mettá* a tie sú pre nácvik *mettá* ideálne.

Tieto zamestnania sa môžu týkať:

1. vzdelávania a výchovy – napríklad učitelia by vám vedeli povedať, odkiaľ pochádza pocit uspokojenia;

2. zdravotníctva a sociálnej starostlivosti – doktori, sestričky atď. majú množstvo príležitostí k precvičovaniu súcitu. Rovnako tí, ktorí pracujú s drogovými závislými alebo bezdomovcami a sociálne slabšími;
3. služieb – v reštauráciách, kúpeľoch, alebo kdekoľvek inde, kde je treba poskytovať služby a uspokojovať potreby iných, všade tam človek stretáva najrôznejších ľudí a tieto miesta sa stávajú cvičiskom pre aplikovanú *mettá*.

Tu je niekoľko postrehov, ktoré som nadobudol za tie roky, čo vyučujem meditáciu. Za prvé, ak je skutočne prítomná *mettá*, človek sa necíti unavený. Naopak, jeho energia sa vitalizuje. Obzvlášť silné to je, ak je to vzájomné. Ale pozor, vyskytujú sa aj prípady, ktoré sú extrémne negatívne. Také bytosti sú ako paraziti, ktorí bezodne nasávajú akúkoľvek dostupnú energiu. Pokiaľ človek takúto situáciu nie je schopný zvládnuť, musí si povedať „dost!“ bez ohľadu na naliehavosť situácie.

Návrat z práce domov by mal človeka obšťastniť. Domov, to je miesto, kde sa stretáva so svojimi blízkymi a drahými – alebo to by aspoň mal domov znamenať. Tráviť spolu s niekým dlhý čas je výbornou lekciou toho, ako spolu vychádzať. Mnohé páry to nevládajú, a tak sa rozídu; iní síce spolu vydržia, ale len so zaťatými zubami. *Mettá* môže pomôcť vo väčšine prípadov; mám na mysli silnú a vytrvalú *mettá*. Nepostrádateľné je aj hlboké porozumenie. Nájsť si čas, keď spoločne zdieľame svoje šťastie, má zásadný význam. Keď každý z partnerov žije vo svojom vlastnom svete a navzájom komunikujú len veľmi obmedzene, akoby smerovali na opačné strany, i keď sa otvorene nehádajú. Bohužiaľ, často sa i hádajú, predtým, než sa rozídu.

Ďalšia vec, ktorú môžeme uskutočniť, je venovať sa nejakej rekreačnej činnosti. Je dôležité nájsť si čas na vlastné šťastie (správnym spôsobom, samozrejme!), t.j. dávať *mettá* sebe samému. Alebo sa môžeme stretnúť s priateľmi, ktorých máme radi a s ktorými sa dobre cítime. Tu môže *mettá* prirodzene prekvitať popri tom, ako sa venujeme čomusi zdraviu, prospešnému a blahodárnemu. Nič vás nenapadá? Čo tak prechádzka prírodou, obdivovanie jej krás, športy...

Jednou z činností, na ktorú by sme rozhodne nemali zabúdať, je náš duchovný život v komunite. Pre buddhistov to bude čas strávený v chrámoch. Práve tu sa naše myšlienky a činy odpútavajú od všetkého svetského. *Mettá* je dôležitá aj v duchovnom živote. Nie je to len pomoc tým, ktorí sú vo väčšej nevedomosti než my, ale i priateľstvo, ktoré nám dáva oporu, keď sa stretávame so skúsenejšími, ktorí nás inšpirujú a vedú. I na týchto miestach môžete vykonať mnoho prospešného, napríklad ponúknuť svoje skúsenosti a služby ako kuchár, šofér, čistič, prekladateľ, tlačiar, elektrikár atď.

Na *mettá* zásedoch sú spoločné, skupinové *mettá* meditácie najmocnejšie. Podobne v kancelárii počas pracovných hodín, keď sú ľudia vo vzájomnom styku, je šanca vytvárať čo možno najprospešnejšie vzťahy.

A na záver dňa, keď si človek líha do postele, môže v mysli prebrať celý uplynulý deň, aby si uvedomil, čo sa stalo a čo by mohol zlepšiť. Meditácia *mettá* pred spaním zaručí dobrý a pokojný spánok a príjemné sny.

Okrem bežných dní sú tu potom dni zvláštne, sviatočné a mali by sme sa uistiť, že ani vtedy nezabudneme na *mettá* či iné vznešené stavy.

Niektoré z významných dní sú:

- ♦ narodenie – zrodenie nového vzťahu s *mettá* – hneď od začiatku bude dobrý
- ♦ svadby a výročia – *mettá* v záväzkoch a vernosti voči iným je hlboká a je veľkou výzvou

- ♦ úmrtia a pohreby – čas na súcit, útechu alebo vyrovnanosť
- ♦ odchody a návraty
- ♦ rodinné stretnutia – čas na znovuobnovenie dobrých vzťahov, „dohnatie“ zameškaného – to všetko sú zdroje pre *mettá*
- ♦ festivaly – oslava *wésaku* je spoluzdieľaním radosti a pripomenutím dobrých vecí
- ♦ odchod do ústrania – prijatie mníšskeho stavu.

Zrieknutie sa sveta – odchod do ústrania – je zrieknutím sa zlého a vôbec svetského života. Umožňuje rast blahodárnych a prospešných činov a rozhodne zahŕňa aj *mettá*. Je pravdou tvrdiť, že duchovný život rozvíja múdrosť, ale zároveň je rovnako pravdou, že rozvíja *mettá*.

### **Koncentrovaná mettá v dennom živote**

Hoci skutočne koncentrovanú *mettá* je obvykle možné dosiahnuť len na formálnych meditačných kurzoch – vtedy, keď sedíte nehybne v meditačnej miestnosti – nemali by ste si myslieť, že je v každodennom živote nedosiahnuteľná. Napríklad hranie squashu alebo nebezpečné situácie si vyžadujú značnú mieru koncentrácie. Jediným rozdielom je objekt pozornosti a to, že skutočne hlboká koncentrácia tu netrvá nikdy príliš dlho.

Na to, aby bolo možné aplikovať koncentráciu v denných aktivitách, je potrebný pravidelný cvik. Keď vám tento stav bude známy a blízky, budete schopní presnosti a angažovanosti bez akýchkoľvek obáv. Pokiaľ niekto pravidelne a často nacvičuje vstup do hlbokej koncentrácie, je schopný nabudieť ju ľahko i v denných situáciách. V takých prípadoch je potrebné udržať si jasné povedomie o vhodnosti – teda presne vedieť, kedy a kde si takú hlbokú koncentráciu môžeme dovoliť a ako ju plne ovládať.

S cvikom sa každý môže naučiť odložiť všetko ostatné stranou a plne sa ponoriť do hlbokej *mettá* koncentrácie, i keby to bolo len na pár minút či dokonca len sekúnd. Ako keď si na chvíľu zdriemnete – i ten krátky čas môže robiť zázraky, osviežiť a omladiť vaše telo či oživiť situáciu, ktorej máte čeliť.

Ako príklad si vezmeme situáciu, keď ukladáte dieťa k spánku. To je okamih, ktorý vám ponúka šancu pokúsiť sa o krátku prax koncentrácie. Môžete recitovať *mettá* verše a s privretými očami vyžarovať *mettá*. Keď zodvihnete telefón a počúvate hovoriaceho, ešte stále mu môžete popri tom veľmi koncentrovane vysielat' *mettá*. Pokiaľ sa musíte často pohybovať a komunikovať, je to ťažšie, ale veď napokon nemusíte praktikovať bez prestania.

### **Formálne cvičenia mettá v dennom živote**

To znamená, keď práve sedíte na svojom meditačnom sedátku a meditujete. Môžete tiež pár minút meditovať v chôdzi, aby ste si navodili zotrvačnosť a koncentráciu. Ideálne je ráno po dobrom odpočinku, ale je možný i akýkoľvek iný čas behom dňa. Obvykle to trvá tak pol hodinu, než sa uklidníte a ponoríte do koncentrácie, ale s pravidelným cvikom toho budete schopný v stále kratšom čase. Nemali by sme nikdy podceňovať tieto každodenné cvičenia, ktoré sú často prehliadané tými, ktorí sa účastnia dlhších formálnych zásedov. Títo meditujúci potom majú sklon považovať kratšie denné cvičenia za zbytočné či málo prínosné. Ale to len preto, že očakávajú príliš veľa. I krátke ale pravidelné sedenia majú silné pozitívne účinky v každodennom živote. Bez nich by častejšie vznikali hnev a tak nám znepríjemňoval život a spôsoboval mnohé trápenia.



## **Urobte zázrak**

Zázrakom tu myslím čosi krásne, alebo udalosť, ktorá presahuje očakávania. V tomto zmysle je práve *mettá* prostriedkom ku konaniu zázrakov. A čím silnejšia bude vaša *mettá*, tým väčších zázrakov budete schopní.

## **Zázrak doma a v spoločnosti**

Jedna žena mala nedorozumenia s istým členom rodiny, s ktorým žila pod jednou strechou. Poradil som jej, aby tej osobe pravidelne posielala *mettá*. S prekvapením po čase zistila, že sa situácia zmenila a oni sa zbližili. Prekvapilo ju to, hlavne preto, lebo sa mi priznala, že jej koncentrácia nebýva priveľmi hlboká. Život by bol oveľa radostnejší a šťastnejší, keby sme všetci navzájom boli dobrými priateľmi; predovšetkým s tými, s ktorými žijeme alebo sa každodenne stretávame. Či už je to rodinný dom, kancelária, chrám alebo akákoľvek spoločenská organizácia, prečo si spoločne pravidelne neurobiť čas na spoločné *mettá* meditácie? Zvolajte všetkých členov rodiny a navzájom si posielajte *mettá*. Potom sa môžete dobre, skutočne od srdca, pohovárať. Vyriešili by ste tak mnohé nedorozumenia a hádky. A potom sa domov stane skutočným domovom, miestom, kde sú ľudia, s ktorými ste radi. To isté platí pre chrám, kanceláriu či spoločenskú organizáciu.

## **Zázrak liečenia**

Keď sa stretneme s chorými ľuďmi, môžeme im vyžarovať súcit. Vieme, že myseľ je mocná sila. A kde sú v hre vznešené stavy mysle, prinášajú úľavu a liečia.

Na úvod rozhodne nič nepokazíte, keď povznesiete morálku pacienta. Šťastnejšia myseľ trpí menej a tiež napomáha telu, aby sa skôr zotavilo. Raz som mal priateľa, ktorý trpel rakovinou. Ako býva v takých prípadoch pravidlom, mal neznesiteľné bolesti. Pokúšal som sa použiť svoju myseľ na zmiernenie jeho bolesti. Všimol som si, že moje úsilie bolo najprv nasledované skludnením jeho mysle, lebo myseľ najľahšie ovplyvňuje myseľ. Potom nasledovalo pozdvihnutie a zosilnenie mocných fyzických síl, ktoré sa objavujú, keď je myseľ plná pokoja a mieru. Tieto sily sú ozdravné. V konečnom dôsledku mu to pomohlo zbaviť sa ak už nie všetkej, aspoň značnej bolesti.

Môžete sa pokúsiť pravidelne navštevovať chorých, starých a tých, ktorí trpia. Môžete to robiť ako jednotlivci, ale účinnejšie je to v skupine. Vyžarujte tým, ktorí trpia, súcit. Precíťte, ako pokojný súcit vychádzajúci z vašej mysle ich obaľuje a preniká nimi. Precíťte vibrácie, ktoré prichádzajú so súcitom, ich tiež obaľujú a prenikajú ich telami. Robte to so silnou koncentráciou. Robte to po dostatočne dlhý čas. Pomáhajte iným zbavovať sa utrpenia.

## **Zázrak v lese**

Les, hlavne prales, je miesto, kde na vás číha nebezpečie na každom kroku. Všade sa pohybujú divoké zvieratá ako tigre a hadi, ba i neviditeľní duchovia či dokonca démoni. Ak sa ocitneme v takejto situácii, je nesmierne dôležité byť v stave *mettá*, aby sme prekonalí svoje strachy a nebezpečenstvá.

Vhodnou ukážkou sily *mettá* je prípad, keď samotný Buddha musel čeliť zúrivému slonovi, ktorý sa naňho vyrútil. Buddha k nemu vyslal spříšku *mettá* a divoké zviera priviedol späť ku zmyslom. To sa mu krotko posadilo k nohám. Sám som počul o mníchovi, ktorého

*mettá* bola tak silná, že dokonca tigrica sa rozhodla priviesť a vychovať svoje mláďatá pod jeho strechou.

Zvieratá sú obyčajne k *mettá* veľmi citlivé a niekedy môžu reagovať ešte rýchlejšie a ústretovejšie než ľudia!

Pri inej príležitosti, keď som ako obvykle šiel do lesa na prechádzku, som sa stratil a začalo sa zvečerievať. Vtom som si spomenul, že mi raz ktosi hovoril, že najlepší spôsob, ako sa z takej situácie dostať, je vyžarovať *mettá* stromovým duchom. Urobil som to a onedlho som náhle zmenil smer svojej chôdze. Náhoda? Nuž, rozhodne ma to hneď zbavilo počiatkovej paniky. Pomohlo mi to uchovať všímavosť a ovládať svoje chovanie. Neviem, či mi pomohli duchovia stromov, ale je fakt, že cestu von som našiel nečakane hravo. V mnohých iných príbehoch počúvame, ako božstvá pomáhajú ľuďom s *mettá* v časoch nebezpečia a problémov.

Arahant Subhúti, majster v *mettá*, raz meditoval na poli. Božstvo odmietalo zoslať dážď. To medzi farmármi vyvolalo starosti. Postavili mu teda prístrešok, ktorý ho pred dažďom mohol ochrániť – a hneď sa spustil lejak.

Pre buddhistov je prirodzené, že sa v časoch nebezpečia a núdze schádzajú a recitujú *mettá*, posielajú ju celému svetu, božstvám a všetkým bytostiam, pripomínajú si trojitý klenot a podobne. Veria, že tým pomáhajú odvracať zlo a chrániť pred nebezpečím.

## Veľký zázrak

Môžete sa stretnúť s ďalšími nespočítanými zázrakmi, keď *mettá* úžasne funguje pri znižovaní utrpenia bytostí. No stále musíme mať napamäti, že sa máme vystríhať sebeckých motívov – pociťovať namyslenosť alebo pripútanosť k výsledkom.

Zo všetkých týchto zázrakov najväčším, ktorý *mettá* spôsobuje, je zázrak očisty. Keď máme v sebe *mettá*, nečistoty našej mysle sú prekonané. Obzvlášť sa to týka zlovôle a hnevu. *Mettá* nás ukludňuje a „vyhladzuje“, asi tak ako nás protijed zbavuje pocitu pálenia po poštipaní hadom.

## Mettá a hranie rolí

V Sigalováda Sutte nachádzame známy rozhovor medzi Buddhom a Sigalom ohľadne laického života. Sú tu rady, ako sa zachovať v rôznych vzťahoch a povinnostiach jeden voči druhému. Je pochopiteľné, že poskytnuté rady zodpovedali kultúre a vtedajším sociálnym pomerom v Indii. Avšak mnohé majú svoje opodstatnenie do dnešných dní, a to i v západných spoločnostiach.

V tejto Sutte bol Sigala poučený o uctievaní vedenom šiestimi smermi či spôsobmi. Buddha mu povedal, že jednotlivé „smery“ korešpondujú s rôznymi vzťahmi, do ktorých sa človek dostáva:

rodič – dieťa  
učiteľ – žiak  
manžel – manželka  
pán (zamestnávateľ) – sluha (zamestnanec)  
asketik (duchovný vodca) – laik (nasledovník)

V živote sa neustále ocitáme v najrôznejších vzťahoch. Bohužiaľ, nie všetci ľudia sú si seberovní. Alebo ako sa tiež hovorí, niektorí sú si ešte rovnejší. To neznamená popierať

ľudské práva, ale skôr uznať skutočnosť – ktorá práve dáva opodstatnenie hnutiu za ľudské práva a inšpiráciu k vytrvalej práci k lepšiemu, k čo najlepšiemu využitiu potenciálu. Samozrejme, sú tu tí „šťastnejší“ či privilegovanejší, a tí majú určitú výhodu. A sú tu tiež tí menej šťastní s horším zrodením. Nevedomosť (a niekedy i čosi viac) vedie k nenávisti, závisť, podporuje nedôveru a konflikty.

Pochopením skutočnosti v zmysle pomínutelnosti, neuspokojivosti a ne-ja získavame správny postoj k súcitu, vďačnosti a láske. Potom pochopíme a prijmemo, že sme odkázaní hrať v rôznych situáciách jednotlivé role, ktoré – ak ich hráme správne – prinášajú mier a šťastie. A keď sa vaša rola zmení, vy sa múdro meníte s ňou.

Akýkoľvek vzťah vždy nutne zahŕňa nejakých ľudí. Pokiaľ človek nehrá správne, vzťah stroskotá. Osoba s čistou myslou nebude aspoň trpieť pocitmi viny, hoci udržanie vzťahu bude vyžadovať veľa *mettá* a múdrosti.

Keď som študoval *sutty*, všimol som si, že čistý, dobrý vzťah je vzťah medzi priateľmi. Vo všetkých ostatných vzťahoch, ktoré boli zmienené vyššie, sa vyskytujú hierarchické, odstupňované „úrovne rolí“, z ktorých každá je špecifickou príležitosťou pre nácvik *mettá*. Vo všeobecnosti môžeme tvrdiť, že k tomu, aby akýkoľvek vzťah prekvital, musíme byť najprv dobrými priateľmi. V opačnom prípade, ak sa v ňom nevyskytuje láska, i vzťah otec – syn je zredukovaný na púhe funkcionalistické role, ktoré diktuje situácia a spoločnosť. Základnými podmienkami, ktoré tvoria pevné základy vzťahov sú (1) dôvera a (2) komunikácia.

Na tomto mieste by som sa rád opýtal: „chceli by ste sa priateľiť s niekým, komu nedôverujete?“ Vašou odpoveďou bude iste jasné NIE. A môžete vybudovať dobrý vzťah s niekým, s kým nekomunikujete? Odpoveďou je opäť NIE.

Dalo by sa namietat, že univerzálna *mettá* považuje každého za priateľa a predsa dokáže každého ovplyvniť, i keď všetky tieto bytosti ani nepoznáme. To je pravda, ale pre väčšinu ľudí úroveň ich *mettá* nie je dostatočne silná, aby ovplyvnila priateľstvo tak, aby prekvitalo. A pokiaľ prekvitá, potom bude prítomná i dôvera a komunikácia.

Povinnosti priateľov voči sebe navzájom sú:

1. kupovanie darčiekov
2. povzbudivé a príjemné slová
3. starostlivosť o blaho druhého
4. jednanie s druhým, akoby sme to boli my sami
5. dodržovanie slov a sľubov

Povinnosti druhov voči sebe navzájom zahŕňajú:

1. starostlivosť o druhého, keď je tento nepozorný
2. starostlivosť o majetok druhého, keď tento je nepozorný
3. byť druhému útočiskom, keď má obavy
4. neopustiť druhého, keď je v problémoch
5. preukazovanie záujmu a starostlivosti o deti druhého

Vzťah tu môžeme ponímať ako vzájomnú seba-úctu, úprimnú starostlivosť, ochranu a lásku jedného voči druhému v reči, činoch a myšlienkach. Zvlášť doporučeniahodné je poskytnutie útočiska a ochrany priateľovi. „V núdzi poznáš priateľa.“ Až v ťažkých chvíľach poznávame, kto je náš skutočný priateľ.

## Cnosti jednotlivých rolí

*a*      **Rodič**    Súcit, zodpovednosť – láska.

**Dieťa**    Vďačnosť, ocenenie, rešpekt – láska.

Rodičia sú často uctievaní ako prví priatelia či brahmovia dieťaťa. Tí, ktorí sa stali rodičmi, by vedeli rozprávať o obetiach, ktoré podstúpili. Jeden rodič mi raz povedal, že to nie je až také ťažké, pokiaľ dieťa skutočne milujete. Na oplátku sa potom od dieťaťa očakáva prejavenie vďaky poslušnosťou a podobne. Ale skutočné životné situácie sú komplikovanejšie než táto jednoduchá rovnica. Rodičia možno nie sú dostatočne vzdelaní alebo duchovní. Naopak deti často ešte nechápu život a spôsob uvažovania dospelých. Výsledkom je generačná priepasť. Môže to vyriešiť *metta*? V spojení so svetskými znalosťami a duchovnou múdrosťou by mala, hoci niektorí si myslia, že je treba klásť väčší dôraz na duchovnú múdrosť.

Povinnosti rodičov voči dieťaťu sú:

1. brániť ho pred zlom
2. podporovať ho v konaní dobra
3. naučiť ho nejaké zručnosti
4. nájsť vhodného ženícha / nevestu
5. zanechať mu dedičstvo

Povinnosti dieťaťa voči rodičom sú:

1. podporovať ich po tom, čo samo bolo podporované
2. vykonávať povinnosti
3. udržiavať rodinnú tradíciu
4. konať tak, aby bol hodný dedičstva
5. po ich smrti rozdeliť ich menom dary

Za povšimnutie stojí fakt, že vzťah rodič – dieťa sa môže s časom zmeniť, keď dieťa vyrastie a dospeje a rodičia sa stanú na ňom závislí. Potom sa role čiastočne vymenia a dieťa „drží ochrannú ruku“.

*b*      **Učiteľ**    Pochopenie, súcit

**Žiak**    Úcta, zdvorilosť

Tento vzťah sa vcelku podobá predchádzajúcemu vzťahu rodič – dieťa s tým rozdielom, že je menej intímny. V minulosti mali vždy učitelia nadradené postavenie vďaka svojim skúsenostiam a znalostiam. Niektorí sú prísni, iní zhovievaví a väčšina je niekde medzi tým. Zdravý úsudok nám napovie, že pre rôznych žiakov sú adekvátne rôzne stupne prísnosti. Ako sa raz vyjadril Buddha, výcvik nasledovníkov je ako výcvik koní. Niektorí počúvajú už keď zahliadnu tieň biča, iní, keď uvidia samotný bič, a niektorí len keď s ním dostanú. A sú dokonca aj takí, ktorí sa nepohnú, ani keď dostanú bičom. Inými slovami, „bičovanie“ môže byť pre niektorých nutné. A od tých, ktorí sú nepoučiteľní, sa odvracia s neodsudzujúcou vyrovnanosťou. V minulosti sa niektorí z dominantných učiteľov zmenili v autoritatívnych diktátorov, ktorých sa študenti so strachom stránili, alebo sa proti nim búrili.

V moderných egalitárnych spoločnostiach si môžeme povšimnúť, že v dnešnej dobe sa už na takéto hierarchické rozlišovanie rolí nekladie taký dôraz. Zväzok priateľstva medzi učiteľom a žiakom robí z učenia zmysluplnú a plodnú činnosť.

I ja, po rokoch výuky meditácie, som dospel k rovnakému záveru. Byť učiteľom, na to človek potrebuje múdrosť – svetskú i duchovnú – to práve robí z človeka učiteľa.

Za druhé, študenti prichádzajú s rôznymi potrebami a potenciálom a preto sa musí rôzniť i prístup k nim. V ideálnom prípade by mali dostať maximálnu možnú pozornosť – s *mettá* – ale čas hrá tiež dôležitú rolu. V každom prípade študenti, pokiaľ sú vedení správne, pocítia vd'ačnosť.

Povinnosti učiteľa teda budú:

1. dávať rady a inštrukcie
2. uistiť sa, že dôkladne zvládli zadané lekcie
3. dať pevný základ v zručnostiach
4. doporučiť ich priateľom a kolegom
5. byť im oporou, keď sú v tiesni

Povinnosti študenta zase:

1. povstať a pozdraviť svojich učiteľov
2. slúžiť im
3. byť pozorný a zdvorilý
4. obsluhovať
5. zvládnuť zručnosti, ktorým ich učia

c      **Manžel**              Dôvera a vernosť  
         **Manželka**        Dôvera a vernosť

Za čias Buddhu mal muž v rodine nadradené postavenie, a predsa sa objavuje nutnosť vernosti na oboch stranách. Mohli by sme si myslieť, že toto je ten najintímnejší zo všetkých vzťahov. Fyzicky rozhodne áno, ale mentálne – nuž, to záleží. V niektorých spoločnostiach môže byť tento vzťah redukovaný na čisto funkcionalistickú rolu, ktorú je nutné zaujať v záujme uspokojovania potrieb spoločnosti či klanu. Avšak v mnohých moderných spoločnostiach západného typu už nerovnoprávnosť v postavení mužov a žien bola vykorodená. No ani to ešte automaticky nezaručuje prítomnosť *mettá*.

Je zaujímavé, že Buddha sa zmieňuje o štyroch ideálnych typoch manželky: materský, sesterský, priateľský a služobnícky. Skutočné prípady zo života dávajú jasne najavo, že manželstvo je úspešné len vtedy, keď je v ňom dostatok *mettá*. Ak poskytuje len ukojenie zmyslov či bohatstvo, často sa skončí rozvodom.

Povinnosti manžela voči manželke sú:

1. preukazovať jej úctu
2. nepohrdať ňou a neurážať ju
3. byť jej verný
4. uznávať jej autoritu
5. poskytovať ozdoby

Povinnosti manželky voči manželovi sú:

1. správne zorganizovať svoju prácu
2. starať sa o služobníctvo
3. byť mu verná
4. ochraňovať majetok
5. byť šikovná a usilovná v práci

<i>d</i>	<b>Pán / Zamestnávateľ</b>	Vcítanie, štedrosť
	<b>Sluha / Zamestnanec</b>	Dôveryhodnosť, usilovnosť

Závislosť zamestnávateľa na zamestnancoch je rôzna. Ako v iných prípadoch, nadradené postavenie zamestnávateľa ho niekedy zvädza k zneužitiu svojej moci na uspokojovanie vlastných potrieb vykorisťovaním a/lebo utláčaním svojich zamestnancov. V najhorších verziách zotročeným zamestnancom neostáva nič iné než vzbúriť sa a vyhostiť despota, niekedy sa dokonca uchýlia k jeho vražde, ako to bolo za revolúcie v Rusku. V egalitárnejších spoločnostiach bývajú právomoci zamestnávateľa obmedzované zákonmi podporovanými štátom. Inak by napätia a problémy naďalej pretrvávali. Opäť vidíme, že múdrosť a súcitenie sú nepostrádateľné. Niekedy sa môžu role vzájomne vymeniť, ako keď v rámci modernizácie starší šéf uvoľní miesto mladšiemu kolegovi, ktorý sa tak stane jeho nadriadeným. Či sa mu to páči alebo nie, bude musieť prehltnúť svoju pýchu.

Povinnosti pána voči svojim služobníkom sú:

1. prideľovanie práce v súlade s ich možnosťami
2. poskytovanie stravy a pláce
3. starostlivosť v prípade choroby
4. ohľaduplné jednanie
5. dopriať im dostatočný odpočinok

Povinnosti služobníkov voči svojmu pánovi sú:

1. vstávať skôr než pán
2. ísť spať až po ňom
3. brať len to, čo je dávané
4. čestne vykonávať svoju prácu
5. šíriť o ňom chválu a dobré meno

<i>e</i>	<b>Kazatelia, mnísi, askéti</b>	Múdrosť, súcitenie
	<b>Laici</b>	Pokora, úctivosť

Tieto role sa podobajú vzťahu učiteľ – žiak, len kladú väčší dôraz na duchovné záležitosti. Kňaz / mních, ktorý zasväťí celý svoj život vyššiemu účelu, sa považuje za niekoho, kto má výhodu pri nutnosti čeliť záhadám a tragédiám života. Ale rúcho (externá fasáda) z človeka mnícha neurobí, a tak môžu vznikať komplikácie, pokiaľ ešte nie je tým, čo (o sebe) zamýšľa. Z výzoru nemožno usúdiť nič o duchovnosti. Pokiaľ si toto uvedomíme, nemali by vznikať nijaké nedorozumenia. Keď chápeme dôležitosť priateľstva v zdieľaní duchovnosti, tento vzťah je nielen nádherný, ale i hlboký. V egalitárskych spoločnostiach je hierarchické hranie rolí často odsúvané stranou. Namiesto toho sa veľké zásluhy pripisujú cnostiam – tak u laikov ako u mníchov. Taký prístup môže byť zdravý, pokiaľ majú laici jasné pochopenie vychádzajúce z ich skutočnej praxe, a nie načítané z kníh.

Povinnosti askétov, brahmanov a mníchov voči oddaným sú vo všeobecnosti:

1. chrániť pred zlom
2. podporovať v dobre
3. byť benevolentný a súcitný
4. odovzdávať učenie
5. ukazovať správnu cestu k blaženosti

Povinnosti laikov sú:

1. preukazovať miernosť v činoch
2. preukazovať miernosť v reči
3. preukazovať miernosť v myšlienkach
4. pozývať ich k sebe domov
5. zabezpečovať plnenie ich potrieb

Záverom si uvedomme, že do rolí sa v živote dostávame prirodzene, hneď od tej prvej: rodič – dieťa. Ostatné role sa môžu rozvinúť neskôr, ako manžel – manželka. Tieto skutočnosti nie je možné ignorovať, obzvlášť v niektorých ázijských spoločnostiach, kde je rozlišovanie štatútu a hranie hierarchických rolí bežnou normou. Role by sme mali hrať zodpovedne a správne, teda dominantná osoba sa nestáva despotom, ale je súcitná, a podriadení nie sú utláčaní ani násilníci.

Je však dôležité zmieniť sa aj o prípadoch, keď hranie rolí môže vzťah skomplikovať. Za prvé, keď sa hrajú role, ego jedného hráča sa môže príliš nafúknuť a stane sa domýšľavým, zatiaľčo jeho protihráč je utláčaný. Pýcha ega je veľmi citlivá a ošemetná záležitosť. Človek sa môže prehnane rozzúriť, keď ho niekto urazí alebo sa nechá ošialiť, keď ho niekto chváli, a tak mu uniknú dôležité detaily, čo povedie k nesprávnym rozhodnutiam.

Za druhé, na každú rolu sa v rôznych spoločnostiach i u rôznych osôb viažu rôzne očakávania. Nie je vždy jednoduché odhadnúť očakávania iných a tak sa ľahko dopúšťame chýb. Keď má človek príliš vysoké nároky, bude sklamaný a rozčarovaný. Keď iní od vás čakajú priveľa, musíte veci uviesť na pravú mieru. Na druhej strane ak vy od druhých nič neočakávate, ste pružnejší. Čo je ešte horšie, človek sa často dožaduje splnenia svojich očakávaní. Ak má niekto jasné vedomie, umožní mu to prijímať, nech už sa deje čokoľvek.

Nie je bez zaujímavosti, že keď sa role hrajú správne, vedie to k navodeniu stavov ako *mettá*, súcit, radostné zdieľanie a tieto stavy sa s časom stupňujú. A naopak ak role nie sú zahrané dôsledne a správne, vznikajú opačné mentálne stavy.

Všímavosť nás pred tým ochráni a múdrosť nás povedie k správne mu zaobchádzaniu s jednotlivými rolami. Vo všeobecnosti platí, že pokiaľ chceme vzťah skvalitniť, mali by sme posilňovať cnostné vlastnosti a vzdať sa negatívnych tendencií. *Mettá* stojí v čele pozitívnych cností. Ktoré sú to cnosti a ako súvisia s *mettá* bude témou nasledovnej kapitoly.

Ak rozpoznáme a uznáme význam cností, môžeme ich v meditácii kultivovať a rozvinúť do prospešnej podpornej základne pre hru rolí. Zaistí to zdravý vzťah, i keď sa role môžu meniť, alebo sa im postupne prikladá stále menšia váha, ako sa to deje v egalitárnych spoločnostiach na Západe. To preto, lebo sa tak kladie dôraz na dobro i utrpenie prítomné v každej bytosti a nie na jednotlivé role. Tiež to napomáha navodiť stav vyrovnanosti v prípade, keď sa veci rozpadajú. Napríklad aj keď sa pár rozíde, ešte stále môžu partneri zostať priateľmi. Potom si človek uvedomí, že každá rola je niečím špecifická, je to jedinečné hracie pole, kde sa učíme rôznym lekciám. Všimnite si, že niektorí ľudia sa skvelo hodia na určité role, ale v iných sú úplne bezradní. Úspech prichádza s pružnosťou a *mettá* s porozumením.

## **Mettá Sutta**

V Káranīyamettā Sutte (rozprave o tom, ako sa praktikuje *mettá*) môžeme nájsť stručnú a pritom kompletnú radu, ktorú poskytol Buddha praktikujúcim láskyplnú dobrotu. Delí sa na dve časti:

- i. Cnosti, ktoré tvoria základ praxe *mettá*. Tieto vlastnosti sú dôležité pre správnu komunikáciu a správanie.

## ii. Podmienky a okolnosti rozvoja vlastností láskyplnej dobroty.

*Mettá Sutta* začína výrokom: „Toto by mal robiť ten, kto túži dosiahnuť stav mieru.“ To úprimné pranie dosiahnuť stav mieru (ktorému sa často hovorí *Nibbána*) je kľúčovým výrokom tejto praxe. Bola to rada mníchom za účelom rozvíjania ich láskyplnej dobroty, keď mali strach z duchov lesa. Avšak táto rada je relevantná aj v mnohých ďalších prípadoch, obzvlášť pre tých, ktorí neustále prichádzajú do styku s ľuďmi a inými bytosťami, ako aj pre tých s hnevľivým temperamentom.

V prvej časti *Sutty* nahliadneme 15 vlastností a preskúmame, aký vzťah majú k samotnej praxi.

### 1 **Schopný (Sakka)**

Schopnosť vlastného blahobytu v materiálnej a duchovnej sfére určuje mieru, do akej môžeme pomáhať ostatným. Chudobný človek nebude môcť iným pomáhať v hmotnom zmysle. Nemorálny človek nemôže inšpirovať či viesť ostatných k rozvoju cností. Schopnosť tiež znamená mať potenciál a zdroje. Hoci duchovnosť je tu dôležitejšia, nemôžeme ignorovať ani dôležitosť uspokojovania materiálnych potrieb, hlavne keď ide v prvom rade o prežitie. Ako raz ktosi poznamenal: „Aj na cestu do *Nibbány* je treba peniaze.“ Na tom je veľa pravdy hlavne na Západe, kde je účasť na meditačných kurzoch nesmierne nákladná. Z duchovného hľadiska musí byť schopnosť doplnená dôverou, kľúčom ku všetkým prospešným stavom. Aby sme mohli milovať iných, musíme najskôr byť schopní milovať seba. Charita tiež začína doma. Do značnej miery by sa tieto aspekty mali rozvinúť ako základňa pre väčší pokrok v *mettá* (teda pre *mettá* koncentráciu), ako i pre sociálnu prácu.

### 2 **Úprimný (Uju)**

Priamočiarosť, otvorenosť a poctivosť sú znakmi úprimnosti. Pokiaľ niekto nie je úprimný sám k sebe, nedokáže byť úprimný ani k iným. A pokiaľ nie je prítomná úprimná komunikácia od srdca k srdcu, nijaký vzťah sa nemôže prehĺbiť. To je obzvlášť naliehavé v citlivých záležitostiach, keď sa zúčastnené strany musia buď zmeniť alebo prispôbiť. Dá sa aplikovať na všetky aspekty a typy práce i súkromného života. A platí i v meditácii. Človek sa na seba musí pozrieť priamo a čestne – aby uvidel svoje slabé i silné stránky a našiel tak cestu nápravy. Nemusí to byť vždy ľahké. Rovnako je dôležité vidieť priamo a jasne slabé a silné stránky druhých, lebo len to nám umožní rozhodnúť sa, či chceme vo vzťahu pokračovať a aké obete sme preň ochotní priniesť. A znova, i tu je najskôr nutná všímavosť, aby sa mohla prejaviť múdrosť ešte než *mettá* začne voľne prúdiť s minimálnymi prekážkami a nebezpečiami, k maximálnej spokojnosti. Otvorenosť a rozvážnosť by mali kráčať ruka v ruke.

### 3 **Krajne čestný (Suhuju)**

Táto extrémna čestnosť a úprimnosť môže byť definovaná tak, že je trvalá a odolá i veľkým skúškam. Znamená spoľahlivosť a hlbokú dôveru, ktorej je človek schopný. Voči takejto osobe iní ľudia ochotne otvoria svoje srdcia a prídu v čase núdze. Takáto osoba bude veľmi zásadová, s veľkou odvahou a porozumením. V krátkosti, maximálne spoľahlivá.

### 4 **Trpezlivý a pokorný (Suvaco)**

Pokorný znamená poslušný a nie tvrdohlavý. Tvrdohlavosť totiž implikuje pýchu alebo hnev či dokonca lenivosť a taký človek nebude iných počúvať, ani keď mu chcú dobre.



Ako by sa mohol účinne učiť a zlepšiť seba (i svoju *mettá*)? Mal by si uvedomiť a pripustiť, že sa môže veľa naučiť z kritiky iných a od detí. Ľuďom sa rozhodne žije a pracuje lepšie s trpezlivou a pokornou osobou.

Ale pokoru by sme nemali zamieňať za slabosť, keď je človek servilný, príliš závislý a bezmocne prijíma nespravodlivosť, šikanovanie a iné škodlivé vplyvy od ostatných. Pokora je vždy sprevádzaná neagresivitou, jemnosťou a skromnosťou, ktorá činí myseľ príjemnou, mäkkou a prijímajúcou – čo sú kľúčové vlastnosti láskyplnej dobrotivosti, ktorá umožňuje efektívnu komunikáciu.

## 5 **Vľúdny / mierny** (*Mudu*)

Miernosť je opakom drsnosti, hrubosti, nevľúdnosti, krutosti. Hrubosť je často agresívna a môže ubližovať, pretože ľudia sú citliví. Pýcha je v ľuďoch ako otvorená rana. Aby sa zahojila, musíme byť vľúdni a jemní. Preukazovaná vľúdnosť pripomína ukladanie dieťaťa k spánku. S mäkkosťou nevzniká stres, ba naopak, objavuje sa dobrá vôľa, radosť, a rýchlo nasleduje koncentrácia. V takom rozpoležení je ľahké navodiť a posilňovať stav *mettá*. Je lepšie nepovedať a neurobiť vôbec nič, ak v srdci nájdeme čo len stopu hnevu. Jemnosť, miernosť v našich myšlienkach, reči a činoch môže robiť hotové zázraky – okrem toho, že nás uchráni zbytočných konfliktov. Stojí za to naučiť sa byť vľúdny.

## 6 **Nie namyslený** (*Anatimani*)

Pýcha a domýšľavosť sú spojené s túžbou po existencii a majú teda koreň v nevedomosti. Môže byť nebezpečné, keď sa urazí niekto, kto je mocný. Potom hnev, ktorý nasleduje, je ničivý a deštruktívny. Snaha nebyť namyslený tohoto vnútorného démona v nás zmäkčuje a vyháňa. Z pozitívneho uhlu pohľadu je to cnosť pokory, ktorá sa popisuje ako emblém múdrych. Múdry človek sa vystríha útlaku iných, ani sa nenechá nachytať do pasce ega.

Keď je niekto pyšný a domýšľavý, padne mu zaťažko vidieť dobré vlastnosti a potreby iných. Dokonca môže druhých ponížovať, len aby sa zaskvel. Je dobré mať na pamäti, že „je toľko dobrého v tom najhoršom z nás, koľko chýb v tom najlepšom z nás“. Ak sa nám to podarí, koncentrácia na pominuteľnosť napokon pýchu úspešne vykorení.

## 7 **Spokojný** (*Santutthi*)

Vždy spokojný s tým, čo je práve k dispozícii. Ten, kto je nespokojný (teda frustrovaný a následne nahnevaný alebo smutný), túži po niečom inom, než zrovna je, verí, že práve to by ho učinilo šťastným. Tu musíme najprv vykoreniť neprospešný hnev a sebeckú chtivosť, ktorá kontaminuje akýkoľvek možný dobrý čin a komplikuje a narušuje účinné pôsobenie *mettá*. Naopak spokojnosť umožňuje pozitívny rast a radosť v duchovnom živote.

Na tomto mieste sa ponúka otázka – ako teda máme cvičiť spokojnosť? Nenaruší to snád' ambície v našom každodennom živote? Odpoveď znie: záleží na tom, koľko duchovnosti chcete v živote mať. Čím viacej, tým viac svetských radostí a potešení sa budete musieť vzdať. Ale nech už je jej miera akákoľvek, rozhodne nemôžete ignorovať svoje duchovné potreby. Spokojnosť neznamená, že prestanete usilovať o duchovné ciele. Znamená to len ne-chtivosť a prijímanie skutočností takých, aké sú. Analýzou ľahko zistíme, že je to kľúčový bod ďalšieho mentálneho rozvoja.

## 8 **Neprieberčivý** (*Subharo*)

Pôvodná rozprava bola určená mníchom a tak rada znela, aby neboli príliš nároční a vyberaví voči laikom, bežným ľuďom, ktorí ich podporovali. Je to jeden zo spôsobov, ako

praktikovať *mettá* – nespôsobovať druhým problémy, i keď to pre nás možno znamená podstúpiť určitú mieru nepohodlia či dokonca utrpenia. Ale zároveň nebyť namyslený a otvorene priznať, keď potrebujeme pomoc.

Niekedy sme odkázaní na (pomoc) iných. I asketický pustovník z lesa občas vychádza a potrebuje uspokojiť niektoré potreby. Dobrý vzťah neznamená len dávať, ale i prijímať. Je súčasťou ocenenia. Ak si musíme niečo požičať, vrátime to a ak je to možné, vráťme ešte viac, než sme si požičali. Vďačnosť vyvoláva ocenenie. Utvára pevné články zlatej reťaze *mettá*.

#### 9 S málom povinností (*Appakicco*)

Každý vzťah sa vyvíja v čase. Komunikácia nie je vždy hladká a dôvera sa získava len pomaly. Aby ste mohli dávať *mettá*, potrebujete s dotýčanými a pre nich stráviť mnoho času. Rodičia sú často príliš zaneprázdnení zháňaním obživy, nechávajú svoje deti osamote a potom ich vzťah trpí, pretože ich deti síce možno majú dosť peňazí, ale chýba im láska. To isté sa vzťahuje na duchovný život a rozvíjanie láskyplnej dobrotivosti. Rýchly a efektívny pokrok si zaistíme účasťou na formálnych kurzoch. Práve obmedzením množstva povinností si urobíme dostatočný čas na to potrebné. Je to vlastne základný faktor spokojnosti.

#### 10 Skromný / striedmy (*Sallahukavutti*)

I táto vlastnosť má čo do činenia so spokojnosťou. Taký človek si nevezme viac, než práve potrebuje a tak odsekáva korene chtivosti. Nezaťažný vlastníctvom a povinnosťami, môže sa ľahko a voľne pohybovať a bezstarostne cestovať. Nech už putuje kamkoľvek, je pružný, prispôsobivý a zároveň ohľaduplný – a už vidíme, ako to výborne zapadá do praxe *mettá* a jej rozvíjania.

#### 11 Vyrovnaný, vznešene kludný vo vnímaní (*Santindriyo*)

Zmyslové vnímanie oka, nosa, jazyka, tela a mysle vytvára cesty myšlienok. Vytvárajú svet, v ktorom žijeme a na ktorý reagujeme morálne či nemorálne. V rozvoji a kontrole mysle sa človek vzdáva neprospešných a nepokojných myšlienok, utišuje, čistí, koncentruje a ovláda myseľ tak dlho, až je čistá, tichá a vznešene kludná. Až potom môže dosiahnuť stavov hlbšej koncentrácie. V prvom rade je dôležitá morálka, potom koncentrácia, nasledovaná vhladom. Toho môžeme dosiahnuť jedine všímavosťou nastolenou pri všetkých šiestich bránach vnímania, čím ich chránime pred nečistotami. Do značnej miery to prispieva k utišeniu mysle a k rozvoju koncentrácie. *Mettá* sa potom stáva silnou a hlbokou, nedá sa ľahko vyrušiť či otriasť nečistotami a má ďalekosiahle účinky.

#### 12 Rozvážny (*Nipako*)

Rozvážnosť súvisí so schopnosťou rozpoznať, čo je vhodné a výhodné, obzvlášť v duchovnom zmysle. Nestačí len mať dobrý motív, ani keď je sprevádzaný *mettá*. Napríklad nechcená rada môže vyvolať hnev. A zlá rada môže mať katastrofálne následky. Iným môžeme pomáhať aj tak, že ostaneme v bezpečí anonymity. Pri praktikovaní *mettá bhávaná* je potrebné zvažovať, či činy a podmienky sú vhodné pre jej rozvíjanie. Rozvážnosť je na mieste v každodennom živote, zatiaľčo v pokročilejších štádiách meditácie ju nahradí múdrosť.

#### 13 Jemný, bez hrubosti (*Appagabbho*)

Hrúbosť, drsnosť je nekultivované, nezdvorné a neslušné chovanie. Praktikovaním rozvíjame svoju myseľ, „filtrujeme“ ju do stále hlbších a jemnejších úrovní. Týmto úrovňami sú morálka, koncentrácia a múdrosť a tiež rôzne úrovne vnorov. Prinajmenšom to vedie k

postupnému odstraňovaniu nečistôt. Pozitívne formulované ide o rozvoj čistých stavov. Navonok sa to prejavuje v spôsobe akým jednáme a hovoríme, keď sme v styku s ľuďmi. Všeobecným pravidlom je, že čím viac *mettá* v nás je, tým jemnejšie bude naše chovanie. Je kultivované a vedené rozvážnosťou.

#### 14 Nevypočítavý voči rodinám (*Kulesu ananugiddho*)

Nepodliezať, nevtierať sa do priazne, pretože to poukazuje na prítomnosť chtivosti a pripútanosti k tomu, čo ponúkajú iní. Aj tak to nepotrvá dlho a vypočítavosť vyjde najavo a vyvolá znechutenie. Keď vzniká pripútanosť, *mettá* je kontaminovaná. Vtedy končí zázrak a začína nočná múra.

#### 15 Nevykonať ani najmenšiu vec, ktorú by múdri odsudzovali (*Nacakhudam Samacare Kinci Yena Vinnu Pare Upavadeyyum*)

Múdri odsudzujú každý neprospešný čin. Každý taký totiž znečisťuje čistú myseľ *mettá*. Všetky formy zla, bez ohľadu na to, aké bezvýznamné sa snáď môžu javiť, by nemali byť podceňované a radšej sa im úplne vyhnime. Všímavosť činov a ovládanie zmyslov sa stáva najdôležitejším pri rozvíjaní *mettá* a jej koncentrácie.

*Sabbe Satta Bhavantu Sukhitata*

... (potom nech si pomyslí) kiež sú šťastné a v bezpečí

*Ye Keci Pana Bhutathi*

akékoľvek živé bytosti, ktoré existujú

*Tasa Va Thavara Va Anavasesa*

silné či slabé bez výnimky

*Digha Va Ye Mahanta Va Majjhima*

dlhé či veľké či strednej veľkosti

*Rassakanuka Thula*

malé, krátke či rozmerné

*Dittha Va Yeva Adittha*

tie videné (viditeľné) i tie nevidené (neviditeľné)

*Yeca Dure Vasanti Avidure*

zdržujúce sa blízko či vzdialené

*Bhuta Va Sambhavesi Va*

či bytosti, ktoré ešte len vstúpia do existencie

*Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta*

Kiež sú všetky bytosti šťastné!

*Na Paro Param Nikubbetha*

Nech nikto nikoho nepodvádza

*Natimannetha Katthacinam Kanci*

ani nikde nikým nepohŕda

*Byarosana Patighasanna*

v hneve či zlovôli

*Nanamannassa Dukkhamiccheyya*

nech si navzájom neprajú zlo

*Mata Yatha Niyam Puttam*

Tak ako matka chráni svojho syna

*Ayusa Ekaputtam Anurakkhe*

celým svojím životom, svoje jediné dieťa

*Evampi Sabba Bhutesu*  
 presne tak nech voči všetkým bytostiam  
*Manasambhavaye Aparimanam*  
 nech rozvíja myseľ bez hraníc  
*Mettanca Sabbalokasmim*  
 nech láskyplné myšlienky k celému svetu  
*Manasam Bhavaye Aparimanam*  
 sú udržiavané bez hraníc  
*Uddham Adho Ca Tiriyanca*  
 hore, dole a všade okolo  
*Asambadham Averam Asapattam*  
 bez rozdielu, bez nenávisti a nepriateľstva  
*Titthan Caram Nisinno Va Sayano Va*  
 v stojí, v chôdzi, v sede či v leže  
*Yava Tassa Vigatamiddho*  
 kým ho nepremôže spánok  
*Etam Satim Adhittheyya*  
 tak by mal rozvíjať všímavosť  
*Brahmametam Viharam Idhamahu*  
 Tomu sa hovorí prebývanie vo vznešených stavoch mysle.

Po zozname doporučení týkajúcich sa rôznych cností poskytol Buddha metódu na posielanie láskyplnej dobrotivosti rôznym typom bytostí a univerzálnej *mettá* do všetkých smerov a vo všetkých pozíciách. Záverečná rada sa týka vyhýbania sa nesprávnym názorom a rozvíjaniu správnych názorov, ktoré človeka pripravujú na vhlád, na cestu vedúcu k vyslobodeniu z cyklu zrodenia a smrti.

Buddha teda poskytol rady ohľadne:

1. metódy
2. usilovnosti a vytrvalosti v praktikovaní
3. prekonávania nesprávnych názorov
4. presadzovania správnych názorov a vhládu
5. dosiahnutia úplného oslobodenia

#### 1 METÓDA

Metóda *mettá* meditácie je tu uvedená len v stručnosti. Podrobnejší popis je možné nájsť v Buddhagóšovej „Ceste očisty“. Vychádza z nej aj metóda uvádzaná v tejto knihe.

#### 2 USILOVNOSŤ / VYTRVALOSŤ

Význam tohoto slova je jasný. Samé reči a žiadna prax nikam nepovedie. Nemá to byť objektom intelektuálneho štúdia. Či už pri aplikácii – správnom uvedení do každodenného života alebo do meditačnej praxe, vždy je potreba veľa energie a ešte viac meditačnej koncentrácie. Preto fráza „či už v stojí, v chôdzi, v sede alebo v leže“ poukazuje na dôležitosť usilovnosti na intenzívnom kurze *mettá*.

3 Vyššieuvedeným poznámkam 3 a 4 sa budeme venovať v nasledovnej kapitole o *Mettá* a *Vipassáne*.

## Analýza

Zosumarizovaním *Mettá sutty* som vypracoval túto analýzu a jednotlivé body či cnosti som zoradil nasledovne:

I. CIEĽ: túžba jednotlivca po dosiahnutí stavu mieru

II. VLASTNOSTI:

- 1 Schopný
- 2 Úprimný
- 3 Krajne čestný
- 4 Trpezlivý / pokorný
- 5 Vľúdny / mierny
- 6 Nie namyslený
- 7 Spokojný
- 8 Neprieberčivý
- 9 S málom povinností
- 10 Striedmy / skromný
- 11 Vyrovnaný / pokľudný
- 12 Rozvážny
- 13 Nie hrubý
- 14 Neprospechársky / nevypočítavý
- 15 Nemal by vykonať ani najmenší čin, ktorý by múdri odsúdili

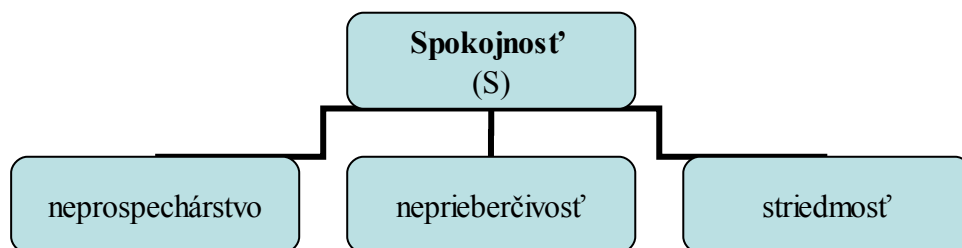
III. POSTUP

- 1 Posielanie *mettá* bytostiam (metóda)
- 2 Nácvik vo všetkých pozíciách

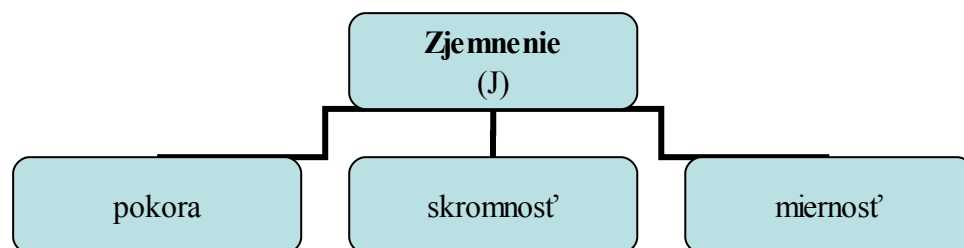
IV. CESTA VHLADU

- 1 Nepodľahnúť nesprávnym názorom
- 2 Získať vhlad
- 3 Už viac sa nezrodiť

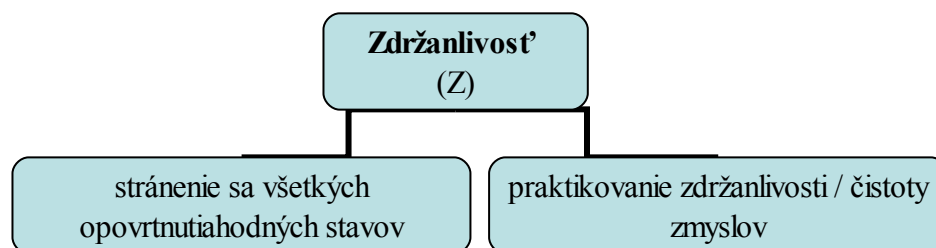
Všimol som si, že niektoré z týchto vlastností patria do jednej kategórie, zatiaľčo iné sa vzťahujú k celému systému výcviku. Napríklad spokojnosť (II-7) je základnou cnosťou z ktorej vyrastá neprieberčivosť (II-8), skromnosť (II-10) a neprospechárstvo (II-14):



Keď sa človek zbaví hrubosti (II-3), stáva sa tiež trpezlivým a pokorným (II-4), vľúdnym a miernym (II-5) a nie namysleným (II-6):



Stráňenie sa všetkých opovrnutiahodných stavov (II-15) a praktikovanie zdržanlivosti, vyrovnanosti a čistoty zmyslov (II-11) sú v zásade totožné, ibaže prvá sa týka zdržanlivosti v činoch, zatiaľčo druhá sa týka širších perspektív:

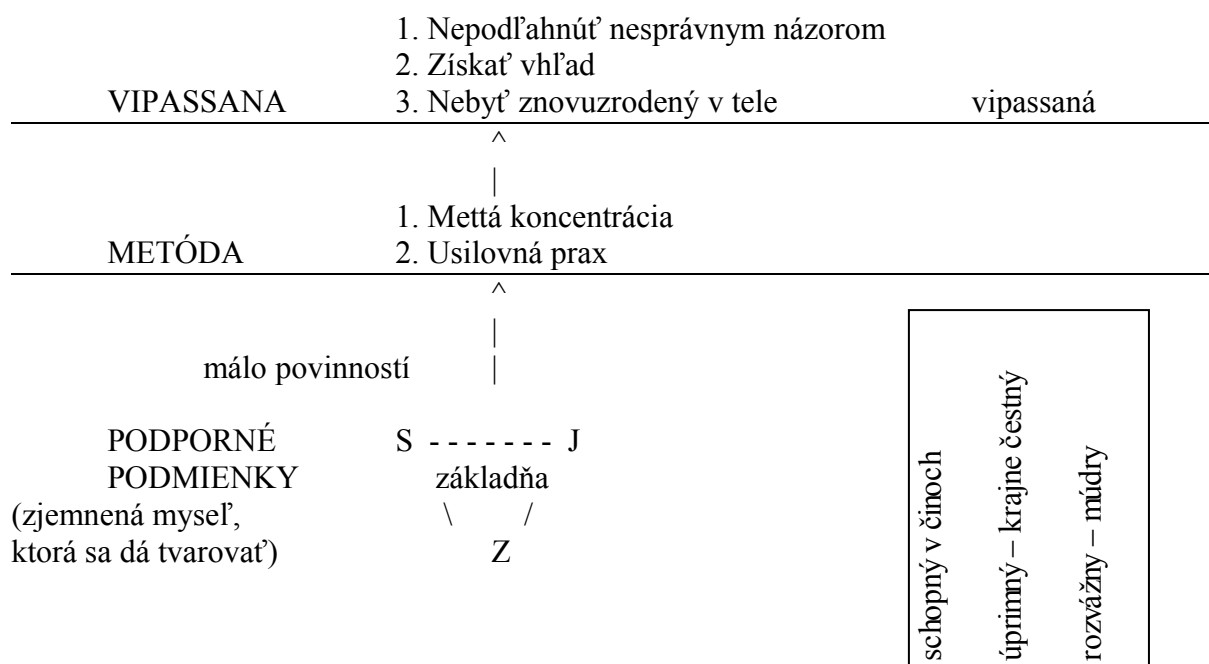


Tieto tri skupiny tvoria základné vlastnosti potrebné pre rozvoj *mettá*.

Ostávajúce vlastnosti: schopný (II-1), úprimný (II-2), krajne čestný (II-3) sa zjavne dajú aplikovať kedykoľvek v priebehu celého výcviku, pričom (2) a (3) sú odnože (1). Rovnako rozvážnosť (II-12) je dobré aplikovať na každom kroku cesty.

Ostáva nám už len jediná vlastnosť, ktorú sme zatiaľ opomenuli – mať málo povinností (II-9), ktorá je nielen predpokladom pre spokojnosť, ale jednoducho vôbec umožňuje praktikovanie, lebo nám dáva čas.

Celú analýzu môžeme zakresliť do nasledovného diagramu:



Z tejto analýzy vyplýva niekoľko dôležitých bodov:

1. požadovaná zdržanlivosť je predpokladom pre rozvoj akýchkoľvek dobrých stavov
2. zjemnenie prináša mäkkosť, ktorá zas dáva *mettá* to zvláštne čaro, radosť a koncentráciu
3. zo spokojnosti vznikajú ďalšie podporné podmienky praxe – ako čas, jasnosť atď
4. rozvážnosť je ako svetlo, ktoré nás vedie po ceste.

## **Mettá a Vipassaná**

### **(Láskyplná dobrotivosť a Vhľad)**

Ak sa niekto chce úplne zbaviť utrpenia a dosiahnuť v duchovnom živote maximum, bude musieť praktikovať meditáciu vhľadu, aby realizoval absolútnu pravdu a mier. Tieto dve meditácie sa líšia svojimi objektami a výsledkami, ale je možné ich vzájomne skombinovať tak, aby tvorili prospešný a veľmi účinný celok. Inými slovami, ak niekto najskôr kultivuje *mettá*, bude mať nespornú výhodu, no zároveň to znamená, že bude potrebovať viac času a zručností, aby zvládol obe metódy.

Posledná časť *Mettá sutty* sa týka záležitostí ohľadne vhľadu:

- i. odstrániť a vyhýbať sa nesprávnym názorom
- ii. byť obdarený víziou (správnymi názormi)
- iii. nebyť znovu zrodený

Nesprávne názory sú také osobné názory týkajúce sa existencie, ktoré sú v rozpore s realitou, ako napríklad považovať za trvalé niečo, čo je pominuteľné, za šťastné niečo, čo prináša utrpenie, za „ja“ to, čo je „ne-ja“ (alebo bez „ja“). Tieto tri základné charakteristiky existencie (teda pominuteľnosť, neuspokojivosť a ne-ja) sú vlastne rôznymi slovami na popis idey reality tak, aby mu porozumel aj obyčajný človek. „Názory“ (*Ditthi*) v buddhizme technicky znamenajú niečo viac než len nesprávne pohľady či predstavy. Znamenajú silne pomýlené presvedčenie, tak mohutné, že ovplyvňuje myslenie, konanie a reč príslušného človeka. Sú ústredným pojmom pri práci s myšliou a *kammou*. Pokým sú prítomné nesprávne názory, nie je možné dospieť k hlbšej realizácii.

Je až prekvapujúce, že i osoba, ktorá dosiahne úroveň veľmi hlbokých vnorov v meditácii láskyplnej dobrotivosti môže prechovávať nesprávne názory.

Keď sa niekto, kto nie je cvičený vo *vipassane*, stretáva v živote s povrchnými konceptami, je pochopiteľné, že sa môže myliť v myšlienkach a záveroch, napriek tomu, že je skvelý mysliteľ. To preto, že hlbšie pravdy a reality sú ukryté za konceptami a musia byť zažitie priamo, s prenikavo jasným vedomím.

Ale to by nás nemalo odradiť od konania dobrých a prospešných skutkov so súcitom a láskou. Znamená to len toľko, že tam ešte nie je hlboká realizácia pravdy. Aj hlboké vnory v *mettá* sú ešte stále založené na konceptoch aj keď sa človek môže chybné domnievať, že

jeho zážitky sú absolútne. Preto je tak dôležité opakovať varovanie „nepodľahnúť nesprávnym názorom“.

„Vízia“ v tomto kontexte znamená vlastne „vhľad“ – teda zážitkové pochopenie reality. Kľúčovým slovom je tu „ne-ja“, ktoré je ovšem až príliš často chápané nesprávne. „Ne-ja“ je negatívna definícia. Slúži na odstránenie predstavy večného, trvalého ja prítomného v procesoch mysle a tela. No má aj pozitívny význam – prirodzený a spontánny výskyt fenoménov, ktorého charakteristiky môžeme jasne zažiť priamo, s čírym, jasným uvedomovaním si, ktoré je s prehľbujúcim sa vedomím stále hlbšie. Táto téma však presahuje rámec našej knihy, preto nech na tomto mieste postačí uviesť, že *vipassaná* je metóda rozvoja „vedomia vhľadu“ do stupňa, v ktorom je človek schopný plnej realizácie, ktorá siaha za zrodenie a smrť. Vtedy nastáva radikálna očista mysle od nečistôt s následnou transformáciou a oslobodením.

Ako teda kombinovať prax vhľadu a *mettá*? Prvý bod sa týka ich zdanlivých protikladností. Raz sa ma ktosi opýtal: „Keď všetko pozorujete ako púhe fenomény, alebo skutočnosti, *mettá* sa javí príliš povrchnou. Aký má teda význam?“

Pravdou je, že dva typy objektov sa nemôžu v myslí vyskytovať spoločne v jednom okamihu, a práve preto sa tieto dve meditácie líšia. Jedna sa zameriava na koncept bytosti (teda osoby), druhá na realitu (procesy mysle a tela alebo tri základné charakteristiky). No keď zvážime, že koncepty vznikajú z realít, vidíme význam a dôležitosť oboch typov. Koncepty a reality sú ako dve rôzne úrovne, alebo kanály. Prvý zahŕňa konvenčný svet, v ktorom žijú ľudia, druhý vnútorný mechanizmus, ktorý je (jeho) základom. A tak ich vlastne nemôžeme od seba úplne oddeliť.

Napríklad keď cvičíme meditáciu vhľadu, zistíme, že tu nie sú nijaké osoby, len procesy. Zdalo by sa, že po návrate do konvenčného sveta je takéto zistenie nezmyselné a zbytočné. Po nejakom čase ale zistíme, že nielenže sme schopní *mettá*, ale je ešte silnejšia než predtým – lebo praktikovanie vhľadu prináša myslí hlboký klud, čo je vo svojej podstate vlastne *mettá* voči sebe samému. Človek takto sám naplnený je potom schopný dávať viac i iným. Napokon, všetci sme súčasťou evolúcie prírody. Mali by sme byť schopní vidieť dobro a potenciál iných, pretože nie sme na sebe tak nezávislí, ako sa snád' domnievame. Takéto porozumenie umožní, aby sa *mettá* naozaj rozpínala celým vesmírom.

Druhý bod je praktickejší, týka sa spôsobu, ako tieto dve meditácie skombinovať. Máme tri možnosti:

1. najskôr praktikovať *mettá*, a potom vhľad
2. najskôr praktikovať vhľad, a potom *mettá* ako oporu
3. praktikovať *mettá* i vhľad súčasne

Následovné odstavce vysvetľujú jednotlivé tieto spôsoby podrobnejšie:

1. V prvom prípade môže vyvstať otázka: „ako ďaleko sa mám v praxi *mettá* dostať, než prejdem na meditáciu vhľadu?“ Minimálne by to mala byť úroveň prístupovej koncentrácie, keď sú prekážky potlačené, takže to vytvára základňu pre prax vhľadu. Ale ak je dostatok času a príležitostí, je dobré prejsť celú cestu v praxi *mettá*.
2. V druhom prípade sa *mettá* začína praktikovať, keď získame aspoň jasnú predstavu o meditácii vhľadu, čo bude pravdepodobne po dosiahnutí štvrtého stupňa vhľadu do podstaty vznikania a zanikania. Je tiež možné začať ešte skôr, povedzme keď sú zvládnuté základné techniky a cvičenia, ale je tu podozrenie, že človek v tomto štádiu ešte stále má tendenciu „upadať do nesprávnych názorov“



alebo sa nachytať na nejakú „nedokonalosť vhl'adu“, ktorých je v meditácii kľudu dostatok.

3. Tu je viac možností. Napríklad praktikovať striedavo jednu a druhú podľa vlastného uváženia. Iste, vždy sa vlastne v jednom okamihu praktikuje len jedna, ale z pohľadu celého meditačného pobytu ako celku je to akoby sme praktikovali obe súčasne. V tomto prípade je potrebné mať aspoň základné pochopenie oboch, aby nedochádzalo k nedorozumeniam. Aby sme sa vyhli nežiadúcim konfliktom, môžeme sa vopred jasne rozhodnúť, podľa akých podmienok a v akom čase budeme praktikovať ktorý typ. Týmto spôsobom sa vyhneme problémom s rozhodovaním, kedy „prepnúť“, čo je tiež vítaná zručnosť.

Ďalším kritériom je, že aj počas praktikovania *mettá* meditácie je nutná prítomnosť všímavosti procesov. Naopak, keď je prax vhl'adu už dosť hlboká a zabehnutá, všímavosť je nastolená aj v praxi *mettá* automaticky. Môže sa to javiť ako kontraproduktívne, ale myseľ dokáže byť nesmierne výkonná, pružná a rýchla pri prepínaní medzi jednotlivými typmi meditácie.

Začiatočníci sa s týmito otázkami začnú potýkať až keď si osvoja základy oboch, čo môže byť po určitej dobe praktikovania alebo po kurze absolvovanom v jednej z metód.

V každodennej praxi nie je nutné dosahovať hlboké vnory a tak si môžete slobodne vybrať, ktorá metóda vám vyhovuje. Napríklad sa môžete rozhodnúť pre úvodných 15 minút *mettá*, nasledované *vipassanou* po zbytok hodiny. Pritom sa môže stať, že ešte pred uplynutím oných 15 minút sa *vipassanové* objekty stanú tak zreteľnými, že sme v pokušení prepnúť na *vipassanu* okamžite. V inom prípade sa môže zase stať, že nám *mettá* pôjde tak dobre, že v nej budeme chcieť zotrvať dlhšie. Obvykle doporučujem byť rozhodný v otázke kedy prepnúť z jednej metódy na druhú, ale je to skôr otázka osobných preferencií než čosi prísne povinné. Tiež je možné využiť celé jedno sedenie (napr. ráno) na *mettá* a ďalšie večer na *vipassanu*.

U niekoho, kto bude v určitej dobe nadmerne často prichádzať do styku s ľuďmi, sa zase môže vytvoriť potreba venovať sa v tomto období len *mettá*. A zase ak sa chystáme na *vipassanový* zásed, stojí za doporučenie venovať aj v dennej praxi nejaký čas len *vipassane*.

Ďalším faktorom, ktorý pri rozhodovaní zvažujeme, je náš individuálny charakter. Ak je niekto hnevlivej povahy, *mettá* bude preňho nesmierne užitočná, ba možno nevyhnutná. Taký človek by mal *mettá* venovať viac času než iní. Rozvážnosť je tiež vždy na mieste.

Ale v konečnom dôsledku sa každý bude musieť raz vydať na cestu vhl'adu a preto by s prvým krokom nemal pridlho otáľať. Koniec koncov, prax *vipassany* navracia srdce do jeho skutočného domova, kde nachádza večný odpočinok, útočisko a mier. Nehľadáme snád' všetci práve toto?

