

2. Mettá–bhávaná — vyzařování dobrotivosti

Přípravnými cvičeními jsme se naučili moudrému pojmání (*joniso–manasikára*) pocitu štěstí a hnutí dobré vůle. Je nám známa prožitková skutečnost, která se označuje slovem *mettá*. Také umíme *mettá* odlišit od různých znetvoření lásky, která jsme předtím analyzovali. Můžeme tedy začít s nácvikem vyzařování dobrotivosti, *mettá*, jež lze používat v každodenních situacích. Jsou dvě základní metody vyzařování dobrotivosti, které se kombinují při pokročilé meditaci *mettá–bhávaná*: na osobu cílené rozvíjení dobrotivosti a nezměrné vyzařování dobrotivosti. Při obou metodách vycházíme z uvědomění si dobrého pocitu blaha u sebe sama.

Cílené rozvíjení dobrotivosti

Vyberte si z okruhu svých známých člověka, který je dobrotivý a nikdy vás nezranil. Můžete předpokládat, že u takové osoby je přítomna *mettá* ve velkém rozsahu. Proto je pravděpodobné, že i mimosmyslové vyzařování této osoby vám bude během cvičení nápomocné. Pro nácvik cíleného záření *mettá* se mají volit jen žijící osoby. Tím, že nevolíme žádné zemřelé, vylučujeme nebezpečí patologických zápletek. Abychom předešli znetvořením *mettá*, nevolíme žádné osoby, s nimiž nás spojují erotická přání nebo přivlastňující záměry. Při nácviku cíleného záření *mettá* bychom zpočátku neměli volit také žádnou osobu, s níž jsme zapředení do nevyřízených záležitostí.

1. Sedím pohodlně, můžu i krátce spočinout ve všímavosti dýchání, načež si zpřítomním onen blahý pocit šťastné, klidné, spokojené situace.

...

...

7. Spočívám několik minut v prožitkové skutečnosti *mettá*.

Zkoušení různých variací postupu a opakování pokusů nabudit a rozvíjet stále silnější *mettá* je klíčem k úspěchu. Někdy může dojít k tomu, že se během cvičení nečekaně probudí zlé sklony; třeba si najednou všimneme agresivního impulsu (chut' někomu vynadat nebo mu dát facku atp.) přicházejícího zčista jasna. Takový impuls či sklon jednoduše jen zaznamenáme, označíme jej pojmenováním „porucha, porucha“ a vrátíme se k původnímu účelu cvičení. Kdyby se začaly takovéto poruchy hromadit, přerušíme pro ten den cvičení a uvědomíme si, že zřejmě jde o samovolné čištění mysli, podobné čištění těla průjmem nebo pocením. Je to v určitém smyslu výraz pokroku, který znamená, že jsme pronikli do hlubších oblastí mysli. Při intelektuálním zpracování těchto výkalů mysli si však dáváme pozor na to, abychom se nezabředli do přídatných výčitek sami sobě. Později se naučíme s těmito problémy zacházet pomocí technik, které jsou součástí strategií extáze a meditace vhledu.

Nezměrné vyzařování dobrotivosti

Při tomto cvičení vycházíme z pocitu blaha, lokalizovaného ve středu hrudi či oblasti srdce, jež se stává zdrojem dobrotivosti. Často při tom dochází ke spontánním prožitkům vnitřního světla. Vzniku těchto prožitků vnitřního světla se dá taky trochu napomoci tím, že si představíme sami sebe jako zářící kouli nebo sluníčko, vysílající všemi směry lásku a přijímající odevšad energii, která se mění ve světlo. Světlo se nesnažíme nijakým způsobem sami zabarvit. I když někdy zjistíme postupná zbarvení, obvykle od medové barvy, přes červenavou, žlutou a zelenavou až po modrou, nevěnujeme jim žádnou zvláštní pozornost. Stačí, že víme, že nezbarvené světlo je jistě nezávadné a při vyzařování *mettá* to nesporně nejlepší.