

O *mettā* praxi a meditaci

Bhante Pemasiri: Tradičně je jedenáct výsledků, (následků) *mettā*, které můžeme zažít už v tomto životě:

- 1) bez problémů spí,
- 2) bez problémů se probouzí,
- 3) nevidí noční můry a nemá zlé sny,
- 4) lidé ho mají rádi,
- 5) i nelidské bytosti ho mají rádi,
- 6) *devové* ho ochraňují,
- 7) mysl se lehce soustředí,
- 8) obličej se stává zářivým,
- 9) při smrti neumírá se zmatenou myslí,
- 10) pokud nezíská vyšší cíl, to znamená buď *arahatství* nebo jinou stezku, narodí se alespoň ve světě *Brahmy*,
- 11) ani oheň, ani jed ani zbraň mu neublíží.

Abychom získali, tyto věci, instrukce, jak se to má dělat, jak se to má cvičit, jak je zaznamenáno v *suttāch*, že i v každé poloze, kdy sedíme, ležíme, stojíme, chodíme, máme mít za předmět v mysli *mettā*. Stejně jako při *satipaṭṭhāna* všechno děláme s pozorností, tak stejným způsobem, když kultivujeme *mettā* se to tak dělá. Například nějaká vrána zakráká. Když cvičíme *mettā* a slyšíme něco takového, nějaký zvuk, tak nemáme o tom přemýšlet jako porucha, ale spíše máme dělat *mettā* k té vráně. Nebo vidíme okolo nějakou veverku. Nebo cokoliv jiného, třeba slyšíme auto, jak někde zatroubí, tak děláme *mettā* pro toho řidiče. Takovým způsobem se to dělá. Nebo někdo nám přichází do mysli, a potom když si sedáme na podložku, tak přemýšlíme o tom, že ten člověk, který ji sem přinesl, nebo který ji vyráběl, tak si přejeme, aby jim všem bylo dobře. Nebo při jídle, ti, kteří to jídlo přinesli nebo darovali, nebo kteří ho uvařili, ti kteří to pěstovali a tak dále, tak takovým způsobem k nim děláme *mettā* aby byli šťastní. Tak se to praktikuje v obyčejném denním životě, ale když sedíme v meditaci, tak se *mettā* provádí jiným způsobem.

Můžeme si představit, že svět je koule a my jsme v ní uprostřed. Tak za prvé si začneme představovat, a přát: „ať jsem klidný, ať jsem bez utrpení, bez nenávisti, bez chtivosti, ať jsem klidný“ a tak dále. Na začátku to děláme jenom pro sebe, tímto způsobem se snažíme trénovat, aby mysl zůstávala tady a nechodila ven na jiné předměty. Asi půl hodiny zhruba zůstaneme u sebe a pak to provádíme na všechny bytosti, které jsou na naší pravé straně, to může být člověk, nebo zvíře, nebo mravenci, nebo *deva*, nebo cokoliv, všechny bytosti. Do jaké míry jsme schopni to dělat, jak daleko si to dokážeme představit. Pak na levou stranu, vpředu, vzadu, na všechny čtyři směry to děláme. Takovým způsobem, když to provádíme, neděláme rozdíl mezi lidmi jako: staří a mladí, muži a ženy, jenom obecným způsobem to děláme. To je důležité abychom nedělali nějaké rozdíly.

Nefunguje to, když dělíme bytosti na staré a podobně, protože to nám může připomenout nepřítele, a to je překážka.

Taky jsou jiné způsoby, k blízkým, k nepříteli apod. Neměli bychom to dělat takovým způsobem. Při tom mohou vznikat v mysli vzpomínky na lidi nebo bytosti co nám nedělají radost jako nepřítel a podobně. Pokud to děláme takovým způsobem, jako že rozdělujeme na přátele, nejbližší apod., mají tendenci víc vznikat v mysli ty osoby, které nám můžou dělat problémy při *mettā*. Já to učím někdy jiným způsobem, nejprve to děláme pro sebe a pak např. k matce, všeobecně to je dobrý způsob. A pak to děláme na ty směry, a pak to necháme být a jenom všeobecně myslíme na všechny bytosti. Potom ne směřově, ale kdekoliv jsou a pak jim přejeme: „ať jsou šťastné“ a tak dále.

Když pokračuje takovým způsobem, ideálně by měl přijít takový stav kdy ten pojem, já' nemůže najít předmět. Potom není možné dělat *mettā* pro sebe, protože (to ,já') mizí nebo se ztrácí a potom způsob, jakým jsme to začínali dělat: „kěz jsem šťastný atd.“ přichází míň a míň, možná občas se ještě občas objeví. A pak zkusíme kultivovat myšlenku: „ať jsou všechny bytosti bez utrpení“, podle instrukce v *Karaṇīya mettā sutta* (dále jen KMS). Samozřejmě, než můžeme přijít na takové stádium tak to bude trvat pár týdnů.

[*Bhante cituje začátek KMS*]. Máte to v češtině? Přečtete si to později. „Takto se má cvičit až do chvíle, kdy jdeme spát“. Nebo: „jsou bytosti dlouhé, střední, krátké, viditelné a neviditelné, blízké i vzdálené“, tak takovým způsobem je to rozděleno na různé části, na různé typy bytostí. Takovým způsobem by se to mělo cvičit, to je způsob, jak to trénujeme (kultivujeme) k vnějším bytostem. Postupně to zvyšujeme, a myslíme i na ty bytosti co jsou ve vyšších světech jako *devové*, *brahmové* a pak v nižších světech (*apāya*) a postupně to začneme dělat i k nim: to je jeden způsob, jak se dělá *mettā*.

Nyní ten druhý způsob, jak se to dělá: první začneme tam, kde člověk sedí nebo je, a tam to dělá nejprve pro všechny v té místnosti, a pak okolo toho místa (země), pak pro vesnici, město, stát, svět a v jiných světech. To je druhý způsob, jak se to dělá. Když to postupně takto cvičíme, LH říká, že to není za pár dní, možná že to bude trvat měsíce, nebo pár měsíců – měli bychom to kultivovat do té míry, abychom měli výsledky. A pak když začneme, *mettā* se stane naším předmětem, který můžeme lehce vyvolat. A když to začneme dělat s mnoha bytostmi, tak nejdříve to musíme začít trénovat k jednotlivci – nějakému člověku.

To jenom tehdy, když to děláme k jednotlivci, můžeme přes *mettā* dosáhnout *jhāny*. Teprve potom to začneme dělat k lidem blízkým, pak k neutrálním, a pak i konečně k nepříteli. Jestli *mettā* mysl funguje správně, pak na nějakou dobu se všichni ti lidé stávají rovnocennými, a nemůžeme dělat rozdíl mezi blízkým a nepřítelem apod. Takže nejprve to začneme dělat k blízkému, jenom potom je mysl *mettā*, nemůžeme hned na začátku vést *mettā* k neutrálnímu člověku nebo k nepříteli, to není na začátku hned snadné. Na začátku to musíme dělat k blízké osobě (otec, učitel, rodina). Pokud člověk pak má schopnost to dělat k blízkému člověku bez problémů, může to dělat třeba i celý den a nemá problémy v těle ani v mysli. Pak teprve se máme snažit k neutrálnímu člověku, a jestli to jde správně,

když už začneme s tou neutrální osobou, tak ten první už nepřichází vůbec do mysli. V mysli se neobjeví myšlenka na toho prvního (blízkého) a když to děláme k neutrální osobě tak tam není žádný rozdíl, i když byste to dělali pro vaši matku např., tak by tam neměl být rozdíl v *mettā*. Většinou lidé mají jako nejbližší kontakt s matkou. Například i s neutrální osobou bude ta *mettā* stejná jako s naší matkou. *Karaniya mettā sutta* dává jako příklad matku a syna, pokud tedy to děláme k neutrální osobě, tak oni se stávají rovnocennými – ta blízká osoba a neutrální.

A pak to děláme k nepříjemné osobě, že? A jestliže naše mysl tam jde lehce a funguje to dobře, pak zase vůbec nic nezůstává v mysli o dřívějším předmětu, když to začneme dělat k nepříteli. A potom ten pojem nepřátelský nebo nepříjemný už zmizí z mysli. Tak stejně jako jsem to mohl dělat k matce, tak stejně funguje mysl na všechny – všichni tři jsou potom rovnocenní. (blízká osoba, neutrální a nepřítel). Pokud je to stejné pro všechny tři, začneme to kultivovat tak, abychom to mohli střídát, např. jednu vteřinu pro jednu osobu, pak další vteřinu na neutrální osobu a tak dále.

Uvedu příklad: je nějaká gumička a někdo ji vytáhne a když ji pustí, tak se vrátí zpátky. Takže můžeme tu *mettā* dělat stejně ke všem třem osobám. Např. já budu dělat *mettā* k ctihodnému Pavesovi, takže když chci mysl směřovat k ctihodnému Pavesovi, tak moje mysl jde k němu a vůbec nic (dalšího) do mysli nepřichází. Pak nechám ten předmět (v mysli) a nesměruji ho k Joan a pak to je, jako bych o ctihodném Pavesovi nepřemýšlel již léta, vůbec žádné *saññā* (vnímání) tam nezůstala. Potom tam jen existuje nový předmět – *mettā* k Joan. To znamená, že *mettā* předmět je teď velmi blízký *jhānē*. Jestli je takto rozvinut, musíme ho trénovat až na tuto úroveň.

Mettā* je dobrý předmět a k *vipassanā je to velká pomoc – jev co pomůže *vipassanā* a jestli to chceme kultivovat takovým způsobem, musíme všeho nechat a jenom kultivovat *mettā*. Takže když děláme *vipassanā* tak čas od času děláme *mettā*, to je dobré pro meditaci, ale takovým způsobem nemůžeme dosáhnout vyšší kultivace *mettā*. To se musíme věnovat pouze *mettā*.

Pak jsme ještě nepopisovali jeden z těch následků *mettā*, jed, který nás nemůže skolit, a **zbraně, které nemůžou člověku ublížit**, a pak následuje uklidnění mysli atd. Jedna moje studentka to taky kdysi cvičila, a pak dvakrát byla v místnosti, kde vybuchla bomba v budově v Colombu a jednou v bance. LTTE dříve všude nechávali v Colombu bomby. A ona se u obou případů zachránila. Když jsem slyšel o tom výbuchu, tak jsem si myslel, že určitě umřela, protože celá budova, dvě nebo tři patra spadla a celá se zbořila.

A ani jed nemůže mít vliv na praktikující. Jeden laik, který s nimi žil v džungli, si pro sebe vyrobil přístřešek z umělé hmoty – igelitu. Takový měl tedy stan v džungli, kde žil, a jednou ho kousla zmije a on jí jen vzal do ruky a odhodil, ale had se vrátil a podruhé ho kousnul a on ho zase akorát odhodil a potřetí se připlazil a kousnul ho do druhé nohy, ale jemu se nic nestalo, ani žádné léky nemusel používat. Takový je výsledek, když se dělá *mettā*.

A ani oheň nemůže ublížit. Takhle by se to tedy mělo dělat, ten laik to cvičil takhle metodicky, a vzal si *mettā* za předmět, i zde je hodně laiků, kteří to tak cvičí. Měl jsem jednoho žáka, který trénoval *mettā* a nebylo možné mu dát injekci. Takže když potřeboval léky, tak musel přestat na tři až čtyři dny meditovat a pak teprve mohl dostat tu injekci. A jednou se ho lékař a sestra kvůli tomu ptali, co jí a tak, ale to bylo jenom kvůli té praxi *mettā*. Až když přestal dělat *mettā*, tak mu mohli píchnout tu injekci. To je, když je mysl na úrovni *jhāny*.

V takové úrovni se říká *mettā cetovimutti*, to je *jhāna* skrze *mettā*, to pak mysl má velikou sílu, když je na takové úrovni. To pak nepřicházejí žádné problémy od zvířat, ani moskyti si na tělo nesedají. I když se takový člověk podívá na moskyta, tak on letí pryč. Je to nějaká jiná vibrace v těle. Někdy jsou takové případy, že mniši, kteří žijí v lese když takto praktikují, tak zvířata někdy přinesou mladé pro ochranu a nechají je u *kuti* mnicha, když chtějí jít lovit, třeba leopardi to dělají. Znam případy, kdy jaguár to tak dělal a pak se vrátil večer s úlovkem a mlád'ata si zase odnesl. Když je mysl trénovaná na takovou úroveň, tak jen tehdy se potom takové věci stávají. Znal jsem jednoho katolického otce, který žil v džungli, který se stal mnichem a hlavně dělal hodně *mettā*. Když šel pro vodu tak mu opice pomáhala s kbelíkem a skupina srnců žijící v okolí jeho *kuti* a hlavní opice ho chodila poslouchat při recitacích. Jednou jí řekl:

"Máš taky manželku?" a ten opičák si přivedl družku a ten mnich mu řekl:

"Ty jsi OK, ale ženy, to ne," a další den přišel opičák sám.

Příště mu řekl, ať přivede, koho chce, že to je OK. A přišlo asi 150 Hanumanů (opic). A všichni jenom seděli a klidně poslouchali, a když skončil, klidně odešli.

A jiný švédský mnich, který u nás žije, žil v nějaké jeskyni, kde měl přes noc u vchodu slona. Ten mnich říkal, že když má při *piṇḍapātē* sladkosti, tak ten slon přijde a bere mu je z mísy, protože je má rád. A jednou se slon něčeho lekl a jak byl blízko toho mnicha, začal běhat, a šlápl mu na nohu. Každý říká, že ten slon to prý udělal schválně, ale já vím, že to nebylo schválně. Obvykle se říká, že mniši i když nemusí dělat *mettā*, (každý mnich to nedělá), tak stejně když jsou na ně zvířata zvyklí, tak jim nedělají žádné problémy. Když taky žijí déle v lese, tak mají lesní vůni i roucha a zvířata si na to zvyknou. Když jde nový mnich do lesa, tak jsou třeba nějaké problémy. Až si zvykne, dokud se nesžije s lesem. Tak vám říkám, abyste to cvičili taky tak.

Buddha říkal, že ten, který cvičí *mettā* a *mettā jhānu*, je ten, který následuje mojí rady a je vhodný, aby dostal – nejen *piṇḍapātu*, ale aby přijal to, co lidi přinesou (*āhāra*).

Jestli člověk dělá pořádně *mettā* jenom pak přijde doba, když se ta praxe mění k *vipassanā* – když ztrácí nějaké *saññā* (vnímání) o bytosti nebo osobě v mysli, když ta *mettā* se dělá k vrcholu. Tak to je právě v té *suttē* – jednou mniši požádali Buddhu, aby vysvětlil rozdíl praxe *mettā* v jeho učení a praxe *mettā*, co dělali jiní asketové. Rozdíl je, že tohle má Buddhova Dhamma v pozadí, ta *mettā* se pak mění ve *vipassanā*. Můj učitel žil tam, kde bylo hodně pijavic a nikdy na něj nevlezly, protože s ostatními mnichy pořád chodili spolu a oni pořád měli ty pijavice a můj učitel nikdy. Jednou jsem šel s učitelem v lese a díval se do nějaké skalní jeskyně, ve které byla medvědice a její medvidě a to je velmi nebezpečné,

když má medvědice mladé. To je období, kdy jsou medvědice nejnebezpečnější – to vždy pak zaútočí. Ale mě nic nedělala. Můj učitel dělal hodně na začátku praxe *samathā* a pak hodně *mettā* a takto je jeho a ještě jednoho laika odkazem dílo v *Salgala Araṇya*. Jeho *dāyaka*, to tam vystavěl a ten pozemek daroval. Tak jestli máte nějaké otázky?

Já bych měl otázku: Když dělám mettā, takovou tu ze začátku, dvacet až třicet minut k sobě, tak potom začne mysl něco hledat, čeho by se jako mohla udržet, něčeho jako toho příjemného pocitu, nebo co je ten předmět, nebo ty jednotlivá slova jako nějaký předmět, čeho se držet. Jako například když mám zvedání a klesání, tak to je ten hmatový dotyk na břicho. A k té mettā je to ten příjemný pocit?

Když děláš *mettā* a za nějakou dobu, kdy mysl hledá předmět, tak musíš přestat s tím předmětem, co jsi až do té doby dělal, a vzít nový předmět na *mettā*. Třeba, jestli jsi měl jako předmět nějakou osobu, tak si vzít za předmět nějakou další osobu.

Ne, já jsem to právě měl jako obecně, takový to, jak přeju sobě na začátku půl hodiny ať je mi dobře a tak, tak ty slova jsou jen na začátku pomoc, a dále už jen ten pocit, že jo.

To může dělat problémy s tím novým předmětem, co jsem ti teď dal, tak abys to dělal trochu na začátku meditace, samozřejmě ale, abys neměl problém, jí můžeš dělat deset až patnáct minut před meditací. Takže až po tom to. Když *mettā* děláme k individuálnímu člověku, pak je to obvykle tak, že to pro něj po nějaké době přestane fungovat a pak s tím (s ním) musíme přestat a vzít si za předmět druhého člověka. Můj učitel měl domácí zvířátka, měl psa, kočku, munga (promyka) a veverka a všichni měli prý jeden talíř a jedli z toho dohromady. A taky v té zahradě žila kobra, ale ten mungo s ní nebyl nepřítel a nikdy jí prý neškodil. Jinak ten mungo kobry nenávidí a útočí na ně od pohledu. Kvůli tomu, že můj učitel hodně dělal *mettā*, tak to mělo pak vliv na okolí.

Druhý přednes

Nedávno jak jsme mluvili o meditaci *mettā*, co máte napsáno, co bylo úplně na konci.

Já mám napsáno, že když po nějakém čase to přestane k jednomu člověku fungovat, je třeba si zvolit jiného člověka.

A když děláme mettā velmi dlouho, tak potom se vlastně přechází na vipassanā.

Potom to je ve chvíli, kdy *saññā* o osobě nebo o bytosti se úplně ztrácí v mysli, to je tehdy, kdy *mettā* se mění ve *vipassanā* a pak v mysli nepřichází pocit nebo myšlenka, že je nějaká osoba. Tehdy je to tak, ne že to musíme schválně měnit, stane se to automaticky. Nemusíme o to usilovat, že člověk nebo bytost není – stane se to samo. Stává se, že potom v mysli máme stejný vztah k pojmu „já“ jako když se díváme na strom nebo jiný hmotný

objekt, tak tam taky není žádné *saññā* nebo myšlenka, že je tam nějaká osoba nebo bytost. To je podobné, jako když se díváme třeba na stůl, když si myslíme, že máme stejný. Není rozdíl v tom, že tady je osoba a tam není. Takový rozdíl není v mysli a pak když se ztrácí to vnímání o bytosti/osobě, pak to vypadá stejně jako nějaký strom nebo hora, pak ten praktikující si začíná myslet, že takovým způsobem myslí. V té době musí toho všeho nechat a začínat cvičit jako při *satipaṭṭhāna*: myšlení, nudění atd. a nechat to *mettā* jako předmět a dělat normální *satipaṭṭhāna*. Takovým způsobem se to samo mění. Ti, kteří cvičí *mettā* takovým způsobem až na úroveň *vipassanā*, to je jenom zřídka, že jsou takoví lidé.

Je několik *sutt*, kde se popisuje, jak lidé přes předmět *mettā* dosáhli *arahatství*. KMS na konci mluví o tom, že člověk se už nenarodí v ženské děloze, to jsou ti, kteří spí v děloze matky, to jsou ti, kteří jsou ještě v ‚*kāma loka*‘ (svět smyslů). V ‚*brahma loka*‘ se narodí jak lidé, kteří dosáhli stezky, tak ti, kteří jen cvičili *samatha*, ale ti se mohou vrátit zpět do *kāma loka*. To jsou jenom *anāgāmī*, kteří neobtěžují matky (ženy) tím, že by jim vlezli do lůna, my všichni ostatní je budeme obtěžovat.

Důležitost (význam) *mettā*

O tom moc lidí nemluví, jen to čas od času trochu cvičí. *Mettā* je tedy možné měnit ve *vipassanā*, nebo dělat praxi *jhāny*. Pro dosažení *jhāny* je to stejné jako v *satipaṭṭhāna*. I *satipaṭṭhāna* se dá dělat tak, že buď přes ní děláme *vipassanā* nebo přes ní dosahujeme *jhāny*. Když předmět *mettā* cvičíme kvůli *jhāně*, tak vrcholem je čtvrtá *jhāna* přes *mettā*. V *Samyutta nikāya* je dobré si přečíst ‚*Mettā suttu*‘.

Když cvičíme, to znamená, že se můžeme rozhodnout pro jhānu nebo vipassanā?

V té *suttě* se říká, jak se *mettā* dá dělat oběma způsoby *vipassanā* a *samatha – jhāna*, to se stane samo, jestli je to *samatha* nebo *vipassanā*. Praktikující to nerozhoduje, jinak se nemůže vyvinout ani jedno. Dá se to dělat pouze tak, že se to samo vyvine ve *vipassanā* nebo *samatha*. Tak bez sklonů nebo názorů to musíme takto cvičit a rozhodne učitel, protože když se sami snažíme o tom rozhodnout, možná že jsme v klamu, že se teď můžeme rozhodovat pro takový okamžik. V podstatě nemůžeme mít úspěch, když to rozhodujeme, nejenom že nerozhodujeme, tj. neměli bychom, ale ani rozhodovat nemůžeme. V té chvíli schopnost/myšlenky tohoto druhu, pokud to tak děláme, tak pak tam není něco v pořádku. V KMS je popsáno, že právě jako to člověk pořád dělá, dál a dál, tak je to v přirozeném sledu věcí, že se to mění ve *vipassanā*.

Když obvykle děláme *mettā* při meditaci, tak například podle způsobu Mahāsiho, kde se také cvičí *mettā*, se to cvičí takovým způsobem, že se úplně přestane dělat *satipaṭṭhāna*. A to je něco jiného. Tady, když začneme dělat *mettā* jako hlavní předmět, přijde doba, jak je to popsáno v KMS, že se to samo mění ve *vipassanā*. Už v době, kdy praktikující prošel *jhāny*. To až potom se to může měnit ve *vipassanā*. Píše se tam také, že když praktikující nezůstává ve stavu *jhāny – subha vimokkha*, což je první *jhāna* přes *mettā*, tak jestliže tam nezůstane, pak se jeho mysl může klonit ke stezkám. To je proto, že praktikující už neví, co a jak, co

dál dělat v tom směru, když zůstává ve *subha vimokkha*, proto se praxe sama mění ve *vipassanā*.

Ono to už ani dál nejde, když se dostane na čtvrtou jhānu, ne?

Je také jiný způsob, že člověk může dosáhnout ne do čtvrté *jhāny*, ale do nižší, to je jen už první *jhāny* a pak úmyslně to pustí – tu *jhānu* a začne s *vipassanā* – to je jiný způsob. Tady v tom není takové rozhodování, protože člověk už neví co dál, pak ta mysl automaticky protože má *sati* (uvědomění) začne vnímat ostatní jevy a tak. A pak se to samo mění ve *vipassanā*. Takže jestli nějaký praktikující dosáhne první *jhāny* přes *mettā*, takového praktikující praxe se nemění ve *vipassanā* sama, to pak učitel to může změnit ve *vipassanā* po první *jhāně*. Ten, který došel až na čtvrtou *jhānu*, tak to není třeba, aby učitel to měnil ve *vipassanā*. On sám to poví učiteli, že „ted' se ve mně tohle stalo“, že mysl nějak mění způsob pozornosti a pak učitel jen říká, aby tak pokračoval, to je ve *vipassanā*. To je ‚*dharmatā*‘.

Tak se věci dějí přirozeně, když se trénuje *mettā*. Jestli někdo to takto trénuje, to učení je stejné tehdy i dnes, tak máme dojem, že ta doba, kdy žil Buddha a dnešek to jsou jiné, podstatně rozdílné doby, ale když čteme *suttu*, tak si uvědomíme, že je to v podstatě stejné. Nejlepší věc co můžeme dělat, je začínat to dělat buď přes *satipaṭṭhāna* nebo *mettā*. Začít to cvičit správným způsobem, až se člověk dostává na správnou cestu, pak se to rozvine.

Pak většinou lidé cvičí *mettā bhāvanā* a *karuṇā bhāvanā* a **soucit míchají s dobrotivostí**. Musíme umět rozlišovat, co to je *mettā* a co to je *karuṇā*. Řekneme: „ať nikdo netrpí, ať není nemocný“ atd., takové věci patří ke *karuṇā bhāvanā*. A když řekneme „ať je člověk bez hněvu, bez nenávisti,“ tak to patří k *mettā bhāvanā*.

Karuṇā bhāvanā je silnější než *mettā bhāvanā*, a když to říkáme, že je silnější, to znamená, že konec/vrchol toho je sféra nekonečného prostoru, a to je první *arūpa jhāna*. Takže *subha vimokkha* pro *karuṇā* je ta první *arūpa jhāna*, tak stejně když se tam člověk nezastaví, v té *subha vimokkha*, to jest v první *arūpa jhāně*, tak taky tam se může meditace měnit ve *vipassanā* až k *arahatství*.

A pak někdo cvičí ***muditā bhāvanā (spoluradost)***. A tím můžeme získat druhou *arūpa jhānu* (sféru nekonečného vědomí) a také jestli tam člověk nezůstává, tak se praxe může měnit k *arahatství*.

Upekkhā bhāvanā (vyrovnanost), tak *upekkhā* si člověk nemusí vybrat sám jako předmět a dělat ho, když dělá ty ostatní, tak se to samo mění v *upekkhā*. Proto i *karuṇā*, když člověk dlouho dělá *mettā* to *karuṇā* z toho vychází. *Karuṇā*, to je tehdy, když se *mettā* vyvine a pak po nějaké době se stává *karuṇā*. Tak jestli člověk hodně dělá *mettā* a nemění se to ve *vipassanā*, tak z toho vzniká *karuṇā*. Stejně s *karuṇā*: když se po dlouhém cvičení nemění ve *vipassanā*, tak se mění v *muditā*. Taky když se *muditā bhāvanā* nemění ve *vipassanā*, tak z toho začíná *upekkhā bhāvanā*. Člověk to musí sám vědět, jestli dosáhl takové úrovně. Přes *upekkhā*, je vrchol třetí *arūpa jhāna*.

Tak ta *sutta* to popisuje přesně, jak se to děje, když to člověk cvičí. Takže *mettā* to je, když přejeme, abychom byli bez nenávisti, bez hněvu a tak, to je specifické pro *mettā*.

Karunā je: „Ať člověk netrpí, ať nemá utrpení, nemoc.“ apod.

Meditace *muditā* je směřována k lidem, kteří se mají dobře, kteří netrpí. A ten člověk, který už je šťastný a má pohodlí, tak si přejeme ať toho má ještě víc, tam si nemyslíme o utrpení a takové negativní věci, ale spíš o pohodlí, štěstí a tak: „Ať těch věcí má ten člověk ještě víc.“ V podstatě obvykle člověk má závist když vidí lidi, co mají víc štěstí nebo bohatství než my, tak musíme mít vyšší úroveň mysli, že jim můžeme přát dobře: když člověk už má hodně a říká, že ve světě je pořád taková soutěž, to je proto, že *muditā* málokdy vzniká v naší mysli.

A pak mysl pak nemusí usilovat o *upekkhā*, ta už z toho vzniká sama, potom, přes všechny čtyři to jde měnit ve *vipassanā*, jenom ten začátek je potřeba podchytit. Ty úrovně: *karuṇā* je vyšší úroveň mysli – to má vyšší duševní úroveň – než *mettā* a *muditā* je ještě vyšší než *karuṇā* a *upekkhā* je nejvýše.

A *karuṇā* – soucit je nejenom jako meditace – lidi jí mají i v normálním životě – někdy běžný život vyvolává *karuṇā* nebo *mettā*. Tak lidi dělají různé sociální práce v různých podmínkách a při různých příležitostech. Když mysl přijde na takovou úroveň, tak tam už není náboženství, když je tam *mettā* a *karuṇā*. Když člověk dělá *mettā* a *karuṇā*, vzniká z toho *vipassanā*. Tam začíná vznikat *sammā saṅkappa* – správné uvažování. Někdy, když někdo se na nás zlobí, tak my taky se zlobíme a pak to je, že já jsem stejný jako on, tak potom já nemusím být na stejné úrovni jako on, a proto musíme hodně trénovat to *mettā*.

Tak trénovat *mettā* musíme prvně nejenom v mysli, to nestačí, musíme ho trénovat i v *kāya/vācā kamma* to je činnosti na úrovni těla i řeči. Musíme to na nich také cvičit. To je když to cvičíme takovým způsobem, že to opravdu v nás vzniká. Tak například, ta kniha možná patří nějakému nepříteli, a protože to patří nepříteli, tak možná mi nebude vadit, co se s ní stane – někde jí nechám, nebudu na ní opatrný a tak. To tam potom ta *kāya kamma* nevzniká. Takže i když to patří nepříteli a bude to pro něj užitečné, tak proto musíme s ní být opatrní. ALE! Pak ten nepřítel si může myslet, že já jsem se takovým způsobem staral o tu knihu, protože od něj něco chci. Proto říkám, že ve společnosti je to někdy hodně těžké dělat to *mettā* a *karuṇā*. Protože ten druhý to může brát jinak, špatně si to vyložit, že máme postranní motivy. A někdo třetí to vidí a ví, že je to kniha mého nepřitele a já s ní něco dělám. Pak nás i ta třetí osoba může podezřívát. No, takhle se to děje ve skutečné společnosti. Ale i tak se to musíme snažit dělat takovým způsobem, takhle cvičit.

Buddha taky o tom mluví v *suttāch*, že jestli nějaký člověk má sto špatných vlastností a má jenom pár dobrých, tak Buddha říká, že lidi mají zvyk mluvit o těch špatných vlastnostech a navíc říká, že my musíme trénovat mysl, aby to nedělala a spíš mluvit nebo se soustředit na ty dobré vlastnosti. VAṅguttara nikāya deset - *Gavesi sutta* je příběh o někom, kdo realizoval *arahatství* kvůli tomu, že měl domýšlivost, že *māna* mu k tomu pomohla. To je taky způsob, jak trénovat mysl.

Můžu se zeptat, prý se nemá mettā dělat pro nebo k někomu mrtvému?

Když to cvičíme pro člověka, co už umřel, tak se to nemůže vyvinout úplně, určitě ne na úroveň *jhāny*. Určitě to můžeme dělat v mysli, v mysli to může mít nějaké efekty.

Můžu se zeptat proč?

Protože nemůžeme dělat stejně ty dvě věci – to je tělem a řečí, jen myslí to nestačí.

Tak ten Gavesi. Jednou Buddha byl v lese a usmál se pro sebe a pak ctihodný Ānanda se ptal proč se usmál a Buddha říká, že tohle místo už v dávné minulosti bylo velmi vyspělé město, městský stát a bylo hustě osídlené. V té době tam žil Buddha Kassapa a on měl laického následovníka Gavesiho. A ten měl důvěru v Buddhu Kassapu, že je to dobrý člověk, má dobré činy a přijal jeho učení. I když měl důvěru ve tři klenoty, ale nedodržel, neměl *sīla* – nedodržel pět etických bodů výcviku. On byl laik, a i když měl důvěru, tak to nedodržel a měl skupinu následovníků/kamarádů a pak si pomyslel: „Není tu žádný rozdíl mezi mnou a těmi kamarády.“ Tak on byl vůdcem té skupiny; Buddha ten příběh vykládal Ānandovi.

Oni také měli důvěru, ale také neměli a nedodržovali *pañca sīla*. A pak jednou toho Gavesiho napadla myšlenka, že to není vhodné, aby byl na stejné úrovni jako jeho následovníci, že by měl být o trochu lepší. A proto pak začal dodržovat *pañca sīla* a protože ten Gavesi měl mezi nimi respekt, tak proto si oni mysleli: „Ten Gavesi nám hodně pomohl a tak, tak jestli on může dodržovat tu morálku, tak my jí taky budeme dodržovat.“

Pak ten Gavesi si myslel: „Zase jsme rovnocenní, měl bych být trochu lepší, než oni. Žádnou zvláštní vlastnost oproti nim teď nemám.“ A tak si řekl, že bude dodržovat celibát, a pak i všechny majetek dal manželce a dětem. A samozřejmě i ti ostatní to také tak udělali. Takže teď byli všichni v celibátu. Pak zase nebyl mezi nimi žádný rozdíl.

Pak si řekl: „Nebudu jíst večer!“ Tak to šlo stejným způsobem. Všichni nejedli večeri. A to jsou dvě věci '*rātri*' a '*vikāla bhōjanā*'. *Rātri bhōjanā* to je nejíst po poledni nebo večer a *vikāla bhōjanā* to je nejíst mezi třeba snídaní a obědem a tak – to je jen tak pro zábavu, jak lidi jedí. Tak *vikāla bhōjanā* je to nedělat. LH říká, že většinou děti a mladí lidi (a západáci) to dělají nejvíc, jako že jsou jenom na ulici a jí zmrzlinu a takové věci. Pak ten Gavesi dodržoval taky to *vikāla bhōjanā* a pak zase ti ostatní také.

A pak si řekl: „Abych byl jiný, stanu se mnichem. A budu cvičit *samatha – vipassanā*.“ Tak se stal mnichem pod Kassapa Buddhou a začal s meditační praxí. A pak ti jeho žáci to slyšeli, že se stal mnichem a pak i oni se také všichni stali mnichy. A pak se konečně Gavesi stal *arahatem*. A i ostatní se také stali *arahaty*. Pak už si nemyslel, že je stejný. Ale až do té úrovně to pořád byla *māna*, co mu dávala impuls.

Tak to je to, co jsem chtěl říci, to je, že domýšlivost - *māna* má také pozitivní stránky. Někdo může dělat něco kvůli domýšlivosti, buď praxi nebo cokoliv, a ti ostatní by ho kvůli tomu neměli kritizovat. Říkat, že je to *māna*. Spíš by se na to měli jen dívat. Spíš by měli kultivovat *muditā*, kvůli tomu jsem o té *suttě* mluvil. Tak když někdo začíná dělat *mettā*, tak to nemá nějaký náboženský podklad, nebo něco takového, ale když to začíná dělat sám přijde na *sammā saṅkappa*.

Přednes se uskutečnil se studenty v Sumathipāla Na Himi Senasun āraṇa

Původní překlad: bhante Vinīta

Úprava a editace textu: bhikkhunī Visuddhi