

Instrukce pro nácvik záření dobrotivosti

1. "Sedím připraven(a) pro nezměrné záření dobrotivosti."
2. "Zpřítomňuji si prožitek vlastního blaha."
3. "Zpřítomňuji si prožitek dobré vůle cílené na osobu xy, který jsem již dříve nacvičil(a)."
4. "Přesouvám opakovaně ohnisko pozornosti mezi dobrým pocitem a přáním dobra cíleným na představu vybrané osoby xy a přitom používám jako spouštěče již nacvičená klíčová slova - například: "Kéž jsem šťasten! Kéž je xy šťasten!"
5. "Představuji si všechny živé bytosti, které existují přede mnou. Otvírám pro ně svou mysl a představuji si - jako bych se k nim vnitřně nakláněl(a) - pohyb myslí tímto směrem."
6. "Kéž jsou všechny bytosti přede mnou šťastny! Bez zášti a prosty utrpení! Šťastny!"
7. "Představuji si všechny živé bytosti, které existují za mnou. Otvírám pro ně svou mysl a představuji si - jako bych se k nim vnitřně nakláněl(a) - pohyb myslí tímto směrem."
8. "Kéž jsou všechny bytosti za mnou šťastny! Bez zášti a prosty utrpení! Šťastny!"
9. "Představuji si všechny živé bytosti, které existují napravo ode mne. Otvírám pro ně svou mysl a představuji si - jako bych se k nim vnitřně nakláněl(a) - pohyb myslí tímto směrem."
10. "Kéž jsou všechny bytosti napravo ode mne šťastny! Bez zášti a prosty utrpení! Šťastny!"
11. "Představuji si všechny živé bytosti, které existují nalevo ode mne. Otvírám pro ně svou mysl a představuji si - jako bych se k nim vnitřně nakláněl(a) - pohyb myslí tímto směrem."
12. "Kéž jsou všechny bytosti nalevo ode mne šťastny! Bez zášti a prosty utrpení! Šťastny!"
13. "Představuji si všechny živé bytosti, které existují pode mnou. Nejen prostorově, nýbrž též bytosti v nešťastných, kosmologicky nižších, pekelných sférách utrpení. Otvírám pro ně svou mysl a - aniž bych si představoval(a) jakýkoliv pohyb - přeji si, aby jejich utrpení ustalo."
14. "Kéž jsou všechny bytosti pode mnou šťastny! Bez zášti a prosty utrpení! Šťastny!"
15. "Představuji si všechny živé bytosti, které existují nade mnou. Nejen prostorově, nýbrž též bytosti v blažených, kosmologicky vyšších, božských sférách existence. Povznáším svoji mysl k nim a otvírám se jejich blahodárnému působení."
16. "Kéž jsou všechny bytosti nade mnou šťastny! Bez zášti a prosty utrpení! Šťastny!"
17. "Uvědomuji si krátce nádech a výdech. Představuji si vlastní osobu jako pulsující světelnou kouli, která přijímá energii ze všech stran a vyzařuje lásku všemi směry."
18. "Kéž je mi blaze! Kéž jsou všechny bytosti šťastny!"