

Szerető-kedvesség (Metta) rövid útmutató

Emlékezz egy alkalomra, amikor boldog voltál - amikor meleg, ragyogó szeretetérzetet, elégedettséget vagy boldogságot éreztél! Talán egy kisbabát tartottál a karodban, a szemébe néztél és érezted a szívedben ezt a sugárzó szerető-kedvességet. Vagy talán egy kiskutyát vagy egy cicát...

Ragadd meg ezt az érzést, és sugározd önmagad felé! Segítheted olyan mondatokkal, mint például: „Legyek boldog!”, „Legyek elégedett!”, „Legyek békés!”, vagy bármilyen üdvös érzéssel, ami felbukkan. Ülj legalább 30 percet mozdulatlanul - ne legyen fészkelődés, semmilyen mozgás! Nyelhetsz, és enyhén módosíthatod az ülő pozíciót, ha feltétlenül szükséges.

Ez egy mosolygó meditáció. Tegyéél egy kis Buddha mosolyt az ajkadra, és érezd! Ne csak a száddal, hanem a szemekkel és az elmével is mosolyogj! Mosolyogj az egész ülés alatt! Ha elveszted a mosolyod, valószínűleg elveszítetted ezt a meleg érzést, úgyhogy mosolyogj, érezd a mosolyt újra és újra! Az ülés **első 10 percében** sugározd ezt az érzést magadnak!

Az ülés **következő 20 percére** (vagy hátralévő részére) válassz ki egy Spirituális Barátot! Olyan valakit, akit szeretsz és tisztelsz, ugyanolyan nemű, és életben van. Ő lesz a meditációs tárgyad az ülés hátralévő részében.

Az ülés maradékában küldj szerető-kedvességet ennek a szellemi barátnak! Tedd őt a szívedbe, és sugározd ezt a meleg, ragyogó szeretetérzetet a megfelelő mondatokkal, mint „János/Mária legyen boldog!”, „Ahogy én érzem ezt a meleg szerető-kedvességet, úgy érezze ő is ezt az érzést!”, „Legyen biztonságban/elégedett/békés!”.

Most az elméd el fog kalandozni. Elsőre lehet, hogy csak 5 másodpercig vagy legfeljebb egy percig marad a meditációs objektumon. Az érzéki vágy, az ellenszenv, a kétség, a nyugtalanság vagy a tompaság és kábaság akadályai eltérítik az elmédet attól, hogy a boldogság érzését sugározza a barátodnak.

Alkalmazd a 6 lépést!

Alkalmazd a 6 lépést a felbukkanó történetekre, gondolatokra és zavarokra/elterelődésekre! Alkalmazd a 6 lépést az elmére amikor kezd elkalandozni, gondolkodni, történeteken pörögni!

Szóval, mi az a 6 lépés?

Vedd észre, hogy elvesztetted a szerető-kedvesség érzésének tárgyát!

Engedd el az ezekre a gondolatokra irányuló figyelmet! Csak hagyd abba, hogy ezekre gondolsz, itt és most!

Lazíts el minden megmaradt feszültséget és szorítást! Lazítsd el azt, ami ezekben gondolatokban tart, vagy az önostorozást, amiért még mindig ebben vagy! Csak lazíts el mindent, különösen a fejedet!

Mosolyogj: Tedd vissza a mosolyt az ajkadra, a szemedre és az elmédre!

Térj vissza a szerető-kedvesség érzéséhez és maradj vele, amíg a következő figyelem-elterelődés felbukkan!

Ismételd: Maradj a szerető-kedvességgel és a lelki barátoddal! Alkalmazd a 6 lépést, amikor elveszíted őket!

A cél az, hogy maradj a Spirituális Barátoddal, amilyen hosszan csak tudsz! Ne erőltess, ne próbáld túl keményen, csak csináld! Tégy úgy, mintha nyaralnál, és csak pihensz kényelmesen, anélkül, hogy ügyet vetnél a világra! Oszd meg ezt az elégedettséget a Barátoddal és mosolyogj! Ne erőltess - csak mintha egy kisbabát tartanál, ne *próbáld* érezni a szeretetet - csak csináld!

Járó meditáció:

Válassz ki egy csendes helyet a sétára, ami távol van a zavaró dolgoktól! Sétálj mérsékelt ütemben, és ne nézz körül! Sugározd a szerető-kedvességet a Spirituális Barátod felé! Tartsd őt a szívedben miközben sétálsz, és kívánj neki boldogságot! Alkalmazd a 6 lépést, valahányszor elterelődik a figyelmed! Ez ugyanolyan, mint az ülő meditáció, kivéve, hogy most sétálsz.