

Megbocsátás meditáció

Tiszteletreméltó Bhante Vimalaramsi

Bevezetés

A Buddha meditációs tanító volt. 45 éven át tanított meditációt, miután teljesen felébredetté vált. Amikor a meditációt tanulsz és gyakorolsz, nem leszel teljesen sikeres, amíg meg nem ismered a definícióját és összefonódó természetét két szónak. Meditáció és éberség (mindfulness, tudatos jelenlét). Meg tudom adni a definíciókat, de azután neked kell megtapasztalnod, hogyan működik ez a kettő együtt.

A buddhista tanításokban a meditáció azt jelenti: „Észlelni az elme figyelmének pillanatnyi mozgását, azért, hogy tisztán lássuk, hogy a Független keletkezés láncolata hogyan működik valójában”. Az éberség azt jelenti: „Emlékezni arra, hogy észleljük, az elme figyelme „hogyan” mozog egyik dologról a másikra”. Az éberség ezen használatával az elme valójában élesebbé válik, ahogy gyakorolsz, és ahogy finomabb elmeállapotokat tapasztalsz. Nem nehéz megérteni, hogy miért kell fejlesztened ezt a pontos éberséget, hogy a meditáció zökkenőmentes legyen.

Sokan gyakorolják a Szerető-kedvesség meditációt, de néhány ember szerint ennek ereje látszólag nem okoz túl sok változást a mindennapi életükben. Ha kezdetben nem indul be elég jól, akkor nehézségekbe ütközhetünk ezzel a gyakorlattal, és olyan lehet, mintha falba ütköznénk. Jó tudni, hogy van egy kulcs, ami megoldja a Metta fejlesztését mindennapi tevékenységünkben. A megoldás, hogy mosolyogj olyan gyakran, amennyire csak eszedbe jut.

Nyilvánvalóan, bizonyos esetekben, ha bajba kerülünk, letakaríthatjuk a kifutópályát, hogy a Szerető-kedvesség fel tudjon szállni, azzal, hogy először megtanuljuk, hogyan használjuk a Megbocsátás ébersége meditációt. Ez egy rendkívül erős és tisztító gyakorlat. A megbocsátás a szerető-kedvesség egyik formája, amely valóban megtisztítja az elmét a negatív vagy ártalmas tudatállapotoktól.

Ezen írás létrejöttének oka a tanítóknak feltett sok kérdés, hogy „miért nem jön létre könnyedén a Mettám?”. Ez azért van, mert először meg kell bocsátanunk magunknak, mielőtt tiszta szeretetet tudnánk küldeni másoknak.

Előkészület

Időnként zavaros lehet, hogyan kell hatékonyan gyakorolni ezt a Megbocsátás ébersége meditációt. Ezért ez az írás csak erre a Megbocsátás meditációra lett szánva, így egyértelmű céllal és jobb megértéssel kezdheted gyakorolni.

Amikor az emberek a Szerető-kedvesség meditációt gyakorolják, lehet, hogy akadályba ütköznek, amikor megpróbálják maguknak és másoknak küldeni a Szerető-kedvességet. Ha ez néhány nap múlva következik be, és nem sikerül érezni a Mettát az elvonulás alatt, lehet, hogy azt javasolják neked, hogy lépj egyet hátra, és kezdj el Megbocsátás meditációt gyakorolni, hogy leküzdöd ezeket a blokkokat. Elvégre nem tudunk őszintén Szerető-kedvességet és Megbocsátást küldeni másnak, ha magunknak sem tudunk. Ezt a gyakorlatot nem csak Szerető-kedvesség és Együttérzés meditációval foglalkozó személy használhatja. Bárki elkötelezheti magát, hogy kitarítja a házat megbocsátás gyakorlattal. Miután ez megtörtént az első alkalommal, sok évvel fiatalabbnak érezheti magát, mert sokszor egy hatalmas súlytól könnyebbé válsz meg a szív és az elme.

Néhányan azt hiszik, hogy ez a meditáció teljesen más, mint a Szerető-kedvesség meditáció. Ez nem így van. A kezdetektől világossá kell tenni, hogy a Megbocsátás meditáció nem esik kívül a Szerető-

kedvesség fejlesztésén, és része a Mettának. Bárki, akinek nehézséget okoz a Szerető-kedvesség érzése, ez lehet az első lépés. Ez egy szilárd hidat hoz létre a szív és az elme között, ami segítség minden más meditáció sikeres végzéséhez. Ez a szív megtisztítása, egy másik szívnyitás gyakorlat, amit hozzáadhatunk a nagylelkűség kezdeti gyakorlatához.

Igazából ez a meditáció valószínűleg a legerősebb meditáció, amit ismerek. Eltávolíthatja azokat a mentális blokkokat, amelyek régi kötődések vagy különböző emberek utálata, vagy múltbéli életesemények, tapasztalatok miatt bukkannak fel. Ha pontosan követed az utasításokat, és türelmes vagy gyakorlásodban, akkor a fájdalom és a szenvedés fokozatosan feloldja a szíved keménységét, amit még mindig az elmédben hordozol a múltbéli sérelmek miatt.

Amikor Megbocsátás meditációt gyakorolsz, az összes alapszabály ugyanaz marad. Szintén egy kellően csendes helyen ülj a gyakorláshoz! Győződj meg róla, hogy laza, kényelmes ruhát viselsz! Ülj egy kényelmes helyzetben, a padlón vagy egy széken! Ha egy széket használsz, ne dőlj neki a háttámlának! Ülj egyenes gerinccel, de ne túl feszesen! Ülj olyan helyzetben, amely általában nem okoz fizikai fájdalmat. Kövesd a Helyes erőfeszítés gyakorlásának alapjait a Nyugodt Bölcsesség Belátás Meditáció (TWIM) és a meditációs ciklus 6 lépését használva a cél eléréséhez.

Amikor gyakorolsz, legalább 30 percig ülj! Ülj tovább, ha a dolgok zökkenőmentesen mennek és van időd. Bármikor, amikor úgy döntesz, hogy megszakítod az ülést, lassan állj fel! Folytasd a megfigyelést, miközben felállsz! Ha szükséges, lassan nyújtózkodj.

Amíg ülsz, egyáltalán ne mozdulj! Lábujjadat se mozdítsd, ne vakarózz! Ha a testednek köhögnie vagy tüsszenteenie kell, ne tartsd vissza; csak tüsszents vagy köhögj! Tarts a közelben néhány papírsebkendőt a könnyeknek, amelyek feljöhethetnek. Ha könnyek kezdenek potyogni, akkor hadd jöjjenek. Ezért van a rés a szemhéjaid között... Szóval, hadd jöjjenek ki a könnyek! Ez felengedi a nyomást. Tekintsük ezt tisztítási időnek, mielőtt bármilyen más elsődleges meditációba kezdenél.

A megbocsátás meditáció gyakorlása közben CSAK ezeket az instrukciókat használd, és tedd félre az összes többi meditációs utasítást, amíg be nem fejezted a munkát. Ez azért van, mert nem akarjuk összezavarni az elmét, ezért ne keverjük össze a receptet! Csak azt az információt szeretnénk átadni, amire szükség van a gyakorlat végzéséhez.

Instrukciók

A Megbocsátás meditációs gyakorlat elkezésének módja az, hogy megbocsátasz magadnak.

Különbéle kifejezések vannak, amiket erre használhatsz, hogy felidézd a régi nehezteléseket és szívfájdalmakat, amiket magadba zártál. Kiválaszthatsz egy mondatot a kezdéshez, és maradhatsz ennél egy ideig, lehetőséget adva arra, hogy befészkelje magát, és meglásd, mi jön fel. Az első javasolt kifejezés az, hogy „Megbocsátok magamnak a nem értésért.” Mindenkinek az életében történt félreértés. Senki sem mentesül ettől a tényről.

Ülés közben ismételd ezt a mondatot, „megbocsátok magamnak, hogy nem értettem”. Ezután tedd ezt az érzést a szívedbe, és maradj a megbocsátás érzésével. Amikor ez az érzés elhalványul, vagy az elme elterelődik, térj vissza, és bocsáss meg magadnak a nem értésért megint. Ha ismered a 6 lépés folyamatot, akkor alkalmazd minden elterelődésre, ami felbukkan.

Azok, akik ismerik a dzshánát, és már meditáltak korábban, fontos, hogy ne menjenek tovább az első dzshánánál. E felett nem tudsz mentálisan verbalizálni (a megbocsátásra vonatkozó kifejezéseket mondani). Kérünk, tégy egy elhatározást, hogy nem méész mélyebbre! Ez egy aktív szemlélődő folyamat, amit most csinálunk.

Míg ezt csinálod, az elmédnek lesz egy bizonyos ellenállása a meditációval szemben. Az elméd felemelkedik, és azt mondja: „Nos, ez hülyeség! Nem kellene ezt csinálnom!” Ezek a reakciók a ragaszkodásaid részei. Ezeket az akadályokat fel kell oldanunk.

Maradj a kijelentésednél, és ismételd: „M megbocsátok magamnak a nem értésért”. Ekkor az elméd ezt mondhatja: „Ááá! Nem csinálnom ezt tovább! Ez a meditáció nem működik!” Minden gondolat, amely kihúz abból, hogy megbocsátod magadnak a nem értést, egy ragaszkodás! El kell engedned, és el kell „lazítani” minden szorítást és feszültséget!

Ez az, ahol használhatod a 6 lépést, amit a Metta meditáció alapgyakorlataként megtanultál. A 6 lépés: Vedd észre > Engedd el > Lazíts > Mosolyogj > Térj vissza > Ismételd. Ez a teljes ciklus. VEDD ÉSZRE, hogy az elme elterelődött! ENGEDD EL az eltérést azzal, hogy nem fordítasz figyelmet rá. LAZÍTS el minden feszültséget az elmédben és a szívedben, és MOSOLYOGJ! Azután lágyan térj vissza a mondathoz, és maradj addig vele, ameddig csak lehet. Ha megint elterelődsz, ismételd a folyamatot.

Nem számít, hogy hányszor kalandozik el az elméd. Az egyik dolog, amin sokan fennakadnak, hogy belegabalyodnak a történetbe, és ez sok fájdalmat és szenvedést okozhat, a csalódottság mellett. A 6 lépés segít abban, hogy meglásd milyen erősek a ragaszkodások, és megmutatja az általuk okozott szenvedés leküzdésének módját. Vedd észre! Hadd legyen! Lazítsd el! Mosolyogj! Térj vissza, és maradj a megbocsátás érzésével, ameddig csak bírsz.

Az ülést járó gyakorlat követi. Ha folytatni akarod az ülést, vagy vissza akarsz térni a mindennapi életed feladataihoz, mielőtt megteszed, sétálj egyet, normális ütemben, hogy a véred szépen áramoljon. Körülbelül 15 percig sétálj a friss levegőn. 45 perc a maximális sétaidő. Ha szűk helyen gyakorolsz, keress egy olyan helyet, ami sík és legalább 9 méter hosszú. Sétálj előre-hátra, és mentálisan tartsd mozgásban a meditációt.

Amikor sétálsz, csinálhatod azt, hogy minden lépésnél ismételsz egy kifejezést. Például így – lépsz a bal lábaddal, és mondod magadban „Én”, majd egy jobb lépés „megbocsátok”, aztán bal „neked”. Aztán megint, de most azt mondod „Te” a jobb lépésnél, majd bal lépés „megbocsátasz”, jobb lépés „nekem”. Ezt ismételd! Előre-hátra. Ez egy jó ritmust ad, de valójában mindvégig „eszedbe juttatja” a megbocsátást! „Én megbocsátok neked, te megbocsátasz nekem.” És végig mosolyogj, amikor ezt csinálod! És 6 lépés, bármi vagy bárki jön fel. Maradj a járásnál. Én 6-8 mérföldes sétákat tettem Hawaii-on, miközben ezt gyakoroltam!

Az ülés és járás lényege, hogy létrehozza a meditáció folyamatos áramlását, megállás nélkül. Ez bizonyítja, hogy a meditációt mindig meg tudod tartani az életedben. Miközben normál ütemben jársz, folytasd a megbocsátás meditációt, szemedd a föld felé nézve kb. 2 méterrel magad elé. Ne nézz körül! Folytasd a gyengéd megbocsátást. Mosolyogj egész idő alatt.

Ragaszkodások

Az egyik tévedés, amit szörnyen sok ember elkövet, hogy azt mondják: „Nos, a meditáció csak ülés. A maradék időben nincs más dolgom, úgyhogy hagyom, hogy az elmém úgy viselkedjen, mint mindig.” Ez tévedés! Figyelembe kell vennünk azt a gondolatot, hogy a Meditáció az élet, és az Élet meditáció. Tudnod kell, hogy a mindennapi életedben vannak ragaszkodásaid, és csak azért, mert nem ülsz, nem jelenti azt, hogy ezek a ragaszkodások nincsenek ott. A meditáció lényege a személyiség fejlődése. Azért van, hogy elengedjük a megszokott szenvedést (bháva), és ehelyett egy olyan elmét fejlesszünk ki, amelyben felülemelkedett egykedvűség (upekkha) van.

Minél jobban ellenáll az elméd ennek, annál többet kell tenned, mert az ellenállás az elmédben megmutatja, hogy hol van a ragaszkodásod, és ez a szenvedés oka. Ez a meditáció jobban működik,

mint bármi, amit ismerek, abban, hogy elengedjük a ragaszkodásokat, elengedjük és ellazítsuk a régi keményszívű érzéseket (bháva), elengedjük azt gondolkodásmódot, ahogy a világnak szerinted lennie kell, így elkezdheted elfogadni a világot, amilyen valójában.

Az elméd azt mondhatja: „Nos, nem tetszik! Nem tetszik, ahogyan mondják ezt vagy azt.” Kérdezd meg magadtól: „Kinek nem tetszik? Ki ítélkezik? Ki alkot egy történetet? Ki akadt bele a ragaszkodásaiba?” „Hát én!”

Itt segíthet a ragaszkodás definiálása. A ragaszkodás bármi, amit személyesnek veszünk, bármilyen gondolat, bármilyen érzés, bármilyen érzet! Amikor úgy gondoljuk, hogy ezek a gondolatok vagy érzések „az enyéme”, ez az, aki „én” vagyok, abban a pillanatban az elme ragaszkodóvá válik, és ez sóvárgást okoz a tudatodban és a testedben.

A sóvárgás mindig feszültségben vagy szorításban nyilvánul meg, mind az elmében, mind a testben. A sóvárgás az „én” szeretem, „én” nem szeretem elme - ami felbukkan mindenki tudati / testi folyamatában. A ragaszkodás egy másik szó a sóvárgásra, és ez minden szenvedés kezdete. Amikor látjuk, hogy minden, ami felmerül, egy személytelen folyamat része, akkor elkezdjük megérteni, hogy milyen a tisztán megfigyelő elmével látni a dolgokat.

Mondhat valaki valamit teljesen ártatlanul, és te a ragaszkodásaidon keresztül negatívnak hallod. Ezért kell megtanulnunk állandóan tudatában lenni annak, hogy mi történik a mindennapi életünkben.

Amikor befejezed a 30 perces, 45 perces vagy egy órás ülőmeditációd, és elkezdesz sétálni, mit tesz az elméd? Beindul, mint mindig. Gondolkodik erről. Gondolkodik arról. Ezek csak értelmetlen gondolatok.

Legtöbbször úgy gondoljuk, hogy ezek a gondolatok és ezek az érzések, amelyek felmerülnek, személyesek, nem csak véletlenszerű dolgok. De valójában, ha valamilyen gondolatot vagy érzést táplálsz a figyelmeddel, akkor nagyobb és intenzívebb lesz. Amikor rájössz, hogy te magad okozod a saját szenvedésedet, meg kell bocsátanod magadnak, hogy ezt csinálod.

Ez azt jelenti, hogy azt mondom: „Megbocsátok magamnak a nem értésért. Teljesen megbocsátok magamnak.” Persze, az elméd be fog indulni újra, és azt mondja: „Á! Ez hülyeség! Ez semmi. Ez nem igaz. Ez nem az, ami valójában történik. - Nem akarom ezt csinálni!”

Minden ilyen gondolat egy ragaszkodás, ugye? Minden ilyen gondolatban sóvárgás van, ugye? Minden ilyen gondolat szenvedést okoz neked, igaz?

Emiatt, fel kell ismerned, hogy ezt te csinálod magadnak, és el kell engedned ezeket a gondolatokat. Ez az egész értelmetlen. Nincs semmi köze ahhoz, amit csinálsz és ahol vagy most. Ha ezt már tudod, megbocsátod magadnak a nem értést, a fájdalom okozását magadnak, a fájdalom okozását más embereknek. VALÓBAN MEGBOCSÁTASZ.

Nézd meg, amikor ide-oda sétálsz! Mit csinálsz az elmédben? „Unatkozom. Gondolok erre, és meg kell tennem azt, és el kell mennem, hogy beszéljek azzal az emberrel, és meg kell csinálnom ezt.” Mindez értelmetlen!

Ez most nem azt jelenti, hogy nem tervezheted meg, mit kell tenned legközelebb. Megtervezheted. De pillanatnyilag csak egyszer legyen ez a tervezés az elsődleges témád! Miután fejben megtervezted, nem kell többé ezen gondolkodnod! Ismételni, ezen rágódní újra és újra, mindez csak egy része a régi megszokott hajlamoknak (bháva páli nyelven). Ezek a régi, kondicionált gondolataid és érzéseid, amiket személyesnek veszel, és fájdalmat, szenvedést okozol magadnak.

Napi gyakorlat

A megbocsátás gyakorlásának bevonása a napi tevékenységbe messze a meditáció legfontosabb része. Folyamatosan megbocsátod magadnak, hogy nem érted, hogy fennakadsz ezen vagy azon, hogy személyesnek veszed a dolgokat. Hányszor kapod magad rajta, hogy ezt csinálod? „Hé! Nem tetszik, ahogy ezt mondtad!” Kérdezd meg magadtól: KINEK nem tetszik? „Nos, mondtál valamit, ami fáj!” KINEK?

Meg kell állítanod, és észre kell vened, hogy minden ilyen dolgot személyesen veszel, de valójában nem személyes. Ez csak olyan dolog, ami megtörténik. Bocsásd meg! Bocsásd meg még akkor is, ha az úton sétálsz, és véletlenül belerúgsz egy kőbe, és fáj. Bocsásd meg a fájdalmat! Az a feladatod, hogy az elmédet folyamatosan a megbocsátásban tartsd. Ez az, amiről Megbocsátás Ébersége meditációs gyakorlat szól. A technika nem csak arról szól, mikor ülsz. Ez egy életmód. Ez egy állandóan végzendő gyakorlat.

Ha valóban szeretnél elkezdni változni, hajlandónak kell lenni átmenni a megbocsátáson őszintén, mert ez segít sokat változni. Türelmesnek kell lenned, és sokat segít, ha rendelkezel humorérzékkel afelé, hogy milyen buta lehet az elme. Minél többet mosolyogsz és nevelsz, annál könnyebb lesz a meditáció.

Az egyensúly megtalálása

Valahányszor személyesnek véve folytatod a gondolkodást erről-arról, ítélsz, folyamatosan szenvedést okozol magadnak. Nem kell ezt tenned! Szeretnél más emberekkel a ragaszkodásairól vitatkozni? Mi az értelme? Amikor tényleg elkezded a megbocsátást gyakorolni magad felé, vagy megbocsátani másoknak, az elméd egyensúlyba kerül, a humorérzéked pedig változni kezd. Ez az egykedvűség. Amikor a gondolataidat, érzéseidet, érzeteidet és semmi mást sem veszel személyesnek.

Amikor ilyen módon gyakorolsz, az életet annak látod, ami, és megengeded, hogy legyen. Nem érdemes az elmédet pörgetni rajta, újra, újra és újra. Nem éri meg! Ez időpocsékolás. Ez elvesztegetett erőfeszítés. Minden alkalommal, amikor egy ismétlődő gondolatod van, ragaszkodsz. Azonosítod magad ezzel a gondolattal, és személyesnek veszed, és ez a szenvedés oka. Amit itt látsz, a Második Nemes Igazság. Látod, ahogy a sóvárgás, a személyesnek vétel a szenvedés oka. És senki mást nem hibáztathatsz ezért. Ez a tiéd. Mindent magadnak csinálsz. „De ezt ők mondták!”

És akkor mi van?

Másoknak meglehet a véleményük. Ez nem jelenti azt, hogy meg kell hallgatnom őket. Nem kell személyesnek vennem, és elemezni, hogy helyes-e vagy sem, mert nem számít. Minél többet megbocsátasz a mindennapi életben és a mindennapi tevékenységekben, annál könnyebb megbocsátani a múltban történt nagy dolgokat.

Kitartás

Amikor a Megbocsátás meditációt csinálod, miközben ülsz, maradj az egyik javasolt mondatnál. Maradj annál az egy kijelentésnél, amíg magadban nem érzed: „IGEN, tényleg megbocsátom magamnak, hogy nem értem.” Fontos, hogy ezen átdolgozzuk magunkat.

A tényleges megbocsátás eltarthat egy darabig. Ez nem csak egy gyors javítás, amit egy ülés alatt megcsinálsz, majd bejössz, és azt mondod: „Oké, most kész vagyok!” Vagy azt mondod: „Ezen már túl vagyok!”. Ez nem az, ahol már valódi változás van. Dehogy! Még mindig ott vannak a ragaszkodások. Még mindig folyamatosan meg kell bocsátanod magadnak a nem értésért, megbocsátani a hibázásért.

Ez az, amiről a nem-értés szól. Meg kell bocsátanod magadnak az ítékezésért, az elemzésért, a gondolkodásért, a dühbe gurulásért. Bocsáss meg mindent, minden időben!

Amikor elkezdtem a megbocsátás meditációt, amit jómagam két évig csináltam, mert meg akartam győződni arról, hogy valóban megértettem ezt a meditációt, nagy változásokon mentem keresztül. Nagy változások történtek, jelentős személyiségváltozások. Ha te is ezt szeretnéd, akkor kell, hogy meglegyen ez a fajta türelem.

Az az elképzelés, hogy „már megbocsátottam ennek vagy annak az embernek”, ez egyszerűen nem az! Kicsit később rájössz, hogy arról beszélsz, hogy TE mit nem kedveltél bennük! Á! Tudod mit? Ki nem fejezte be a megbocsátás meditációját? TE nem bocsátottál meg magadnak vagy a másik személynek!

Elmélyülés

Amikor kezdesz mélyebbre menni a meditációdban, maradsz a megbocsátásnál, és megbocsátasz magadnak a hibázásért, bekövetkezhet az, hogy eszedbe jut valaki, akinek meg kéne bocsátanod.

Amikor ez megtörténik, rájössz, hogy nem kérted őt, hogy bukkanjon fel. Nem álltál meg, és mondtad: "Nos, arra van szükségem, hogy ez az ember jelenjen meg."

Amint felbukkan ez a személy, kezdj megbocsátani neki a nem értésért! Nem számít, mit tett a múltban. Az összes gondolatod, az összes véleményed arról, hogy mit tett a múltban, csak több szenvedést teremt.

Ezek a gondolatok a ragaszkodásaid miatt jönnek létre. „Nem tetszett nekem! Nem akartam, hogy ez megtörténjen! Ő egy piszok csirkefogó, mert ezt tette velem.” Kitalálod hol a ragaszkodás? Talán ott, ahonnan az az elképzelés jön, hogy valaki mást hibáztathatok a saját szenvedésemért? Az egyetlen ember, akit a szenvedésedért hibáztatsz, te magad vagy. Miért? Mert TE vagy az, aki személyesnek vette! Te vagy az, akinek véleménye volt róla. Te vagy az, aki újra és újra használta megszokott hajlamait, hogy igazolja azt az elképzelést, hogy neked van igazad, és a másik téved. Így okozzuk a saját szenvedésünket.

A megbocsátás meditáció segít elengedni ezt a véleményt, az elképzelést, a ragaszkodást, és segít megkönnyebbülést érezni. Mert valami múltbeli ember csinált vagy mondott valamit, ami haragot, neheztelést, féltékenységet, fájdalmat okozott, vagy bármi is volt a nap fogása - valódi hajlama lehet az elmédnek, hogy múltbéli eseményeken rágódjon.

Ezt hívjuk úgy, hogy belekeveredtél a sztoriba. Használd a 6 lépést, majd térj vissza a megbocsátás mondatodhoz. Nem számít, hogy hányszor jön fel a történet, kérlek, használd a 6 lépést, majd bocsáss meg újra. A történet érzelmei eltűnnek, miután elég ideig csináltad. Itt van szükség türelemre.

Elengedés

Amikor látod, hogy valaki más jön fel az elmédben, valaki, akivel tényleg kemény idők voltak, és nem tetszett neked, valaki, akit valamilyen okból gyűlöltél, bocsáss meg neki! Lelki szemeiddel nézz egyenesen a szemébe, és őszintén mondd neki: „Megbocsátom neked, hogy nem értetted a helyzetet, megbocsátok neked az okozott fájdalomért, teljesen megbocsátok neked.”

Most tartsd ezt a személyt a szívedben, és sugározz neki Megbocsátást. Ha az elméd elterelődik, és elvonja a figyelmed erről, talán hallani fogod az elmédben: „Nem, nem, ez nem jó ezért vagy azért. Nem fogok megbocsátani ennek az embernek!” Használd a 6 lépést, engedd el ezt, térj vissza, és mondd: „Megbocsátok neked!”

Ennek őszintének kell lennie. „Nos, nem fogok megbocsátani ennek a piszok csirkefogónak, nem és nem!” Miért nem? „Mert ő okozta NEKEM a szenvedést!” Hoppá! KINEK okozta a szenvedést? TE okoztad a saját szenvedésed, mert személyesnek vetted, és TE erősítetted ezt meg sok gondolattal, véleménynel és elképzeléssel arról, hogy miért volt ez rossz.

Más szóval, beleragadtál a sóvárgásodba, a saját ragaszkodásodba, a megszokott hajlmaidba, és ez egyre több elégedetlenséget, elutasítást, fájdalmat és szenvedést eredményezett.

Megkönnyebbülés

Nagyon fontos felismerni, hogy ez nem egy könnyű gyakorlat. Nehéz megbocsátani valakinek, ha tényleg ártott neked. Vegyünk egy nőt, akit megerőszakoltak, vagy egy férfit, akit megvertek és kiraboltak. Nehéz megbocsátani annak az embernek, aki megerőszakolt, vagy megvert, mert fizikai erőszak történt. De a gyűlölet táplálása fenntartja a ragaszkodást. Nem számít, mi volt a konkrét cselekvés! Nem számít, hogy mi történt a múltban! Az számít, hogy mit csinálsz azzal, ami most a tudatodban van.

Hogy ezt a gyakorlatot a legmagasabb szintre fejlesszük, azt jelenti, hogy folyamatosan megbocsátasz és megbocsátasz! Újra és újra! A lelki szemeiddel egyenesen a szemébe nézel, és azt mondd: „Igazán megbocsátok neked.” És az elméd azt mondja: „NEM, ÉN NEM”. És elengeded, és a 6 lépés, és visszatérsz. Azt mondd: „Tényleg megbocsátok neked.” Azután fogd ezt az embert, tedd a szívedbe, és továbbra is sugározd a megbocsátást felé. Meddig csináld ezt? Addig, amíg szükséges.

Néhány ragaszkodáshoz mindössze egy-két ülés szükséges. Más ragaszkodások eltarthatnak egy hétig is, akár két hétig is tarthat vagy tovább. Ki tudja? Nem számít. Ha időre van szükséged, szánj rá időt! Az összes idő rendelkezésedre áll.

Egy nagyon, nagyon erős megkönnyebbülést fogsz érezni, amikor elengeded a gyűlöletet, amit ezen emberek iránt érzel. Ezután, amikor rájuk gondolsz, olyasféléképpen gondolsz rájuk, hogy az elméd azt mondja: „Nos, hibáztak, nem tudták, mit cselekszenek. Rendben van ez így.”

Így hagyod el a ragaszkodást (sóvárgást). Így hagyod el a múltbeli helyzet fájdalmát. Ez nem jelenti azt, hogy annak az embernek, akit megsértettek, fel kell emelni, és megölelni azt az embert, aki ezt tette veled. El kell kerülni, mert tudod, hogy fennáll a személyes sérelem lehetősége. De nem utálsz többé. Már nem gondolsz rá. Elengeded.

Ez az, amiről a megbocsátás szól. Arról szól, hogy elengedjük. Feladod a régi elégedetlenséget és utálkozást. Olyan tudatot fejlesztesz ki, amely azt mondja: „Hát ez rendben van. Lehetsz ilyen!” Nem veszed személyesnek.

Akadályok

A Megbocsátás Ébersége meditációjának legnagyobb része az, hogy megtanuljuk, hogyan engedhetjük el a személyes véleményeket, elképzeléseket, koncepciókat, történeteket. Hosszú ideig maradhatsz egy embernél a véleményed és a hozzá fűződő ragaszkodásod miatt.

Minden alkalommal, amikor járó vagy ülő meditációt végzel, folyamatosan bocsáss meg neki újra és újra. Az elméd megunhatja és azt mondhatja: "Ó, nem akarom ezt tovább csinálni!"

Hát ez egy másik fajta ragaszkodás, ugye? Szóval, mit csinálsz ezzel? Át kell jutnod rajta azzal, hogy megbocsátod az unalomnak, hogy ott van. Ez rendben van. Az elméd trükkös. Megpróbál majd mindenféle módon megzavarni. Bármilyen érzést, gondolatot, ötletet felhoz, hogy összezavarjon, mert

nem tetszik neki a ragaszkodások feladásának ötlete. Az elméd valóban komfortosan érzi magát a ragaszkodásaival.

Vegyük lazán, amikor ezt a gyakorlatot fejlesztjük! Végül is, hány évig tartott, hogy felépítsük szokásainkat (bháva)? Most türelemmel kell fordulni az ellenkező irányba, és lecserélni ezeket az ártalmas tudatállapotokat új, üdvös hajlamokra. Legyetek kedvesek magatokkal, és szánjátok rá az időt!

A Meditáció lényege, MEGTANULNI HOGYAN VÁLTOZZUNK. Megtanulni, hogyan engedjük el a régi, értelmetlen elképzeléseket és gondolatokat, és hogyan fejlesszünk ki új elképzeléseket és gondolatokat, amelyek boldoggá tesznek minket és a körülöttünk lévő embereket. Ez a lényege a fogadalmaknak! Felvázolnak egy lehetőséget, amit követhetünk, így téve szert egyensúlyra az életünkben.

Vessünk egy gyors pillantást a fogadalmakra. Ne ölj meg semmilyen élőlényt szándékosan! Ne vedd el azt, amit nem adtak önként neked (a lopás tilalma)! Ne folytass helytelen szexuális tevékenységet mások párjával vagy a túl fiatalokkal, akik a szüleikkel élnek. Röviden, ne tégy semmit, ami lelki vagy fizikai kárt okozna más emberi lénynek. Ne foglalkozzon hazugságokkal, ne használjon durva nyelvet, ne pletykáljon vagy rágalmazzon! Végül, ne fogyasszon drogokat vagy alkoholt, mert ezek gyengítik a tudatot, és hajlamosítanak a többi fogadalom megsértésére!

Ezek a fogadalmak olyanok, mint egy végső üzemeltetési kézikönyv az élethez. Ha jól betartod őket, akkor a legtöbbet hozza ki az életedből, boldoggá tesz téged és másokat is körülötted. Minél jobban követed őket, annál jobb lesz a kedélyállapotod. Könnyebben megbocsátasz másoknak, az elméd lágyabb lesz az adott személy felé, és felszabadulást fogsz érezni.

Miután így gyakorolsz egy ideig, akkor az történik: "Á, én tényleg megbocsátok neked!", és egyáltalán nincs mögötte energia. Ez csak ilyen: „Igen, ez történt, ez volt a múltban, nem nagy ügy!” Ez az, amiről a megbocsátás szól.

Mindennapi élet

Hogyan hathat ez a gyakorlat a mindennapi életedre? Ez jó kérdés. Nyitottabb és elfogadóbb vagy. Nem ítélsz. Nem utálkozol, mert ahogy látod az elme feszültségét, egyből mondd: „Hoppá! Megbocsátom neked, hogy nem érted ezt!”, és mosolyogsz. Elengeded.

Az egyik legnehezebb dolog, amit egy oktatónak meg kell tennie, az, hogy megtanítsa az embereket, hogy „az életnek szórakoztatónak kell lennie”. Ez egy játék! Tartsd könnyűnek! Ha az elmédrel és a ragaszkodásaiddal játszol, azt jelenti, hogy annyira nem vagy hozzájuk kötődve. Ahogy játszol velük, már nem veszed őket olyan komolyan. Amikor nem veszed komolyan, könnyebb elengedni őket.

Ezt tanította nekünk a Buddha! Ő tanított meg minket, hogyan legyen mindig emelkedett a tudatunk, hogyan lehetsz könnyedén a gondolataiddal, az érzéseiddal, az elképzeléseiddal, és a múltbeli tetteiddel.

Igen. Ez igaz. Néhány alkalommal hibáztál. És? Rendben! Üdvözlünk az emberi fajban! Nem ismerek senkit, aki még nem tévedett, és nem érzett büntudatot ezért. Persze, hogy tévedtek.

És mi a büntudat? A nem-m megbocsátás. Ez egy példa arra, hogy az elméd beleragad a történésbe, és azt mondja: „Tényleg elszúrtam, és ezért meg kell büntetnem magam.” Ez az, amit az elméd mond. Most már látod, mit tehetsz ezzel kapcsolatban? Jó! Minél komolyabban veszed a mindennapi életed, annál több ragaszkodásod lesz. Minél kisebb a felülemelkedett egykedvűség, annál kisebb lelki egyensúly van az életedben.

Ez nem kérdés. Ezekon a hullámvasutakon vagy, érzelmi hullámvasút, fel és le, fel és le, fel és le. Amikor elkezdesz többet megbocsátani, azok a magasságok és mélységek kezdenek kis hullámokká válni. Még mindig vannak. De nem fog olyan sokáig fogva tartani. Csak állj meg, és mondd: „Ez nem elég fontos ahhoz, hogy felbosszantson.”

Siker!

Miután megbocsátottál annak az embernek, maradj vele. Maradj ezzel az emberrel, aki felbukkant a tudatodban, amíg azt nem érzed: „Elég! Ezt már nem kell csinálnom többé. Tényleg megbocsátottam neked.” Ezen a ponton, a lelki szemeiddel egyenesen a szemébe nézel, abbahagyod a verbalizálást, és hallod amint azt mondja vissza: „Én is megbocsátok neked.”

Nahát! Most ez más, nem? Ez figyelemre méltó. Megvan ez az érzés, hogy bocsánatot kapsz, amint megbocsátasz neki! Megbocsátasz magadnak a hibázásért, a nem értésért. Megbocsátasz a másik embernek a hibázásért, a nem értésért, vagy azért, mert fájdalmat okozott, bármilyen megfogalmazást akarsz használni, ami valóban igaz számodra. És most, hallod, hogy azt mondja: „Megbocsátok neked.”

Egy igazi megkönnyebbülés érzet van. Ejha! Ami történik az elmédben most az, hogy ÖRÖM jön fel a tudatodban. Könnyűnek érzed magad. Nagyon boldognak érzed magad. Boldogabbnak, mint valaha is éreztél magad. Nem vetted észre, hogy hordozod ezeket a nagy köveket a válladon, amik lenyomnak téged, igaz? És most letetted őket. Amikor megbocsátasz, a kemény érzelmek és a „kövek” súlya eltűnik. Könnyednek érzed magad. „Ó, istenem! Ez IGAZÁN nagyszerű dolog!

Sok munka, de megéri. Nem könnyű. Miért nem könnyű? A rengeteg ragaszkodás miatt, ami bennünk van, amikor elkezdjük. Folytasd a meditációt, és ha egy emberrel végzel, térj vissza magadhoz. Ismételd: „Megbocsátok magamnak a hibákért. Megbocsátok magamnak, hogy nem értettem.” Maradj önmagaddal, amíg valaki más nem jön fel a tudatodban. Ezt addig csináld, amíg az elméd azt nem mondja: „OK. Befejeztem. Most minden jó. Senki más nem maradt. Elég!”

Ekkor visszatérhetsz a Szerető-kedvesség Ébersége meditációhoz, és folytasd az elsődleges előírt gyakorlást. Most már megértheted, hogy a Megbocsátás Ébersége meditáció mindenképp része a Szerető-kedvességnek. Hogyan gyakorolhatsz Szerető-kedvességet, ha gyűlölet van benned? Sehogy. Ez a gyakorlat elengedi a gyűlöletet.

Nem könnyű

Ez a gyakorlat nem egy egyszerű, könnyű gyorsjavítás! Ezúttal nem vásárolhatod meg a megoldást a plázában. Ezt a gyakorlatot egészen addig kell türelmesen folytatnod, amíg el nem engeded az ártalmas tudatállapotokat, amelyek az elméd régóta megszokott hajlamai.

Attól függően, hogy mennyire ragaszkodsz ahhoz az elképzeléshez, hogy valaki megsértett téged, vagy ahhoz a gondolathoz, hogy mennyire elszúrtad, elvezet ahhoz, hogy „soha nem tudom megbocsátani magamnak”. Amíg át nem mész végre a megbocsátás folyamatán, nem szabadulsz meg ettől a tehertől.

Tudni fogod, mikor végeztél teljesen a Megbocsátás Ébersége meditációval, mert akkor szabadabbá válsz, és világosan látni fogod, hogy ez az, ahogy a Megbocsátás valójában működik. Végeztél? Nem kell, hogy bárki megmondja, hogy ez működik. Tudni fogod!

Ennek a gyakorlatnak a napi folyamatos munka a legfontosabb része. Amikor egyik helyről a másikra sétálsz, nem érdekes, épp mit teszel. Bármilyen figyelemelterelés jelenik meg, bocsásd meg! Mosolyogj! Amikor valaki odajön hozzád, és elkezd beszélni, és te nem akarsz beszélgetni, BOCSÁSD MEG! Ő nem érti. Nem érti, mit csinálsz. Oké, hogy nem érti. Rendben van, hogy nem tudja, hol vagy,

vagy mit csinálsz. Ítélezhet feletted, mindenféle zavart okozhat, és ez rendben van. Ezt megteheti. De te, te megbocsáthatsz neki!

Ahogy megbocsátasz, elengeded a ragaszkodást ahhoz, ahogyan „szerintem” a dolgoknak lenniük kéne. A nem-értés igazán nagy dolog lehet. Mert nagyon sok mindent nem értünk, megvan a saját véleményünk és elképzelésünk arról, hogy a dolgok hogyan működnek. Ez problémát jelenthet. Feltételezésekbe keveredünk. Így van, ugye?

Mi történik, ha a dolgok nem felelnek meg a dolgok működésmódjáról alkotott elképzeléseinknek? Akkor mi van? Azon kaphatod magad, hogy a VALÓSÁGGAL harcolsz, ami az igazság, a jelen pillanat Dhammája! Nem fogadod el a valóságot, ami az orrod előtt van. Elkezdesz ítélezni, és leggyakrabban valaki mást hibáztatni, amiért megzavart téged.

Nos, sajnálom... Ők nem zavarnak a gyakorlásban. ŐK A GYAKORLÁS RÉSZEI! Nincs olyan, hogy valami vagy valaki zavarja az ÉN GYAKORLÁSOMAT. Csak én harcolok azzal, ami valódi, a VALÓSÁGGAL, a jelen pillanat dhammájával, nem szeretve ezt, vagy azt, és aztán valaki VAGY valami mást vádoló azért, hogy ő okozta...

Bocsásd meg!

Mi a helyzet a hangokkal, amelyek megzavarják a gyakorlásunkat? Néha, egy elvonuláson, ha túl keményen koncentrálsz, megfigyelheted, mi történik. Lehet, hogy NAGYON ideges leszel, még egy ajtónyitáskor is, vagy valaki túl erősen lépked a közeledben, vagy túl hangosan lélegzik. Lehet, hogy felugrasz azt gondolva: „Ó! Megzavartad a gyakorlásomat!

Kezded látni, milyen nevetséges ez valójában? Ami itt történik, az, hogy a jelen pillanat zajt keltett, és zaj történt, majd az elme felkél és azt mondta: „Nem tetszik ez! Nem kellene ott lennie!” „Valakinek panaszkodni akarok, hagyja abba, hogy az ÉN elmém békés legyen!” Ami valójában történik, az az, hogy a koncentráció kiegyensúlyozatlanná válik az éberséggel szemben. A koncentráció túl erős, és túlságosan gyenge az éberség. Hahaha! Micsoda örültség ez?

Ha nem tudod elfogadni azt, ami a jelen pillanatban történik, kiegyensúlyozott elmével, akkor szenvedés lesz. OK! Szóval! Zaj van. „Valaki beszél!” És? Nem számít, mindaddig, amíg éberség és felülemelkedett egykedvűség van az elmédben. Amikor egyensúlyban van az elméd, ha zaj van, az rendben van. És? Tudod csinálni a megbocsátás meditációt!

Ázsiában voltam egy három hónapos elvonuláson. Volt ott egy vízpumpa, mely vizet emelt ki, pont a meditációs terem mellett. Három hónapon keresztül járt egy régi, csikorgó motor, reggel 8 órától este 6-ig. Ez megtörténhet, tudod? Egy folyamatos zaj! Igazán hangos és bosszantó volt, de csak egy hang volt. Ez minden, ami volt. Rájöttem, hogy ez nem az „ÉN” hangom. Az „én” nem tetszésem nem változtatja meg ezt a hangot. Az „ÉN” kritikám afelé az ember felé, aki elindította a motort, nem fogja ezt a hangot megváltoztatni.

Látod, hol vannak a ragaszkodások ebben a példában? A gyakorlat itt az, hogy elfogadjuk azt a tényt, hogy a hang itt van, és rendben van, hogy itt van. Rendben kell lennie, mert ez az, ami a jelen pillanatban van. Ez az igazság (Dhamma). A jelen pillanat elfogadása ugyanúgy elfogadja a Dhamma-t, olyannak amilyen.

Mindig, ha van egy zavar, bocsáss meg folyamatosan a zavarért! BOCSÁSS MEG! Mosolyogj! Bocsáss meg magadnak a nem értésért. Ez az, ahogyan a megbocsátással dolgozunk a mindennapi életben. Megbocsátom magamnak, hogy a dolgokat tökéletesebbnek akarom, mint amilyenek. Megbocsátok magamnak a hibázásért. Megbocsátom magamnak, hogy dühös vagyok, és nem szeretem ezt vagy azt.

Most látjuk, hogy a megbocsátás nem csak egy kijelentés, hanem sok is lehet. Minden ilyen kijelentést belevehetünk a gyakorlatba, és egymás után használhatjuk.

Nincs Mantra

Miközben csinálod az ülő gyakorlatot, még egyszer, egyszerre csak egy megbocsátó mondatot fogalmazz meg! Maradj egynél! Ne feledd, hogy ez nem mantra. Ezt nem csak mondd a felszínen, és közben valami másra gondolsz. Őszintének kell lennie. „Tényleg megbocsátok magamnak a hibázásért vagy a nem értésért vagy bármi másért”. Fontos, hogy őszinte legyél, amikor ezt csinálod.

Minél többet tudsz folyamatosan megbocsátani a napi tevékenységeid közben, az ülésben, a járó meditációban, bármit is csinálsz, tudnod kell, hogy mi ez a meditáció valójában.

A meditáció nem arról szól, hogy pár emberfeletti tudatállapotot gyűjtünk össze. Ez nem csak az üdvösségről szól. Ez sokkal termékenyebb ennél. Arról szól, hogy megtanuljuk, hogyan okozzuk a saját szenvedésünket, és hogyan engedjük el ezt a szenvedést. A meditáció mélyebb emberfeletti állapotai önmaguktól jönnek fel, amikor megtisztítjuk a tudatunkat, és egyszerűen megengedjük, hogy ez megtörténjen. Nem kell személyesen csinálni semmit.

Minél jobban tisztítod magad, annál jobban tisztítod az ítélező, véleményalkotó, fogalmakat képező, ötletelő elmédet, és minél inkább elfogadod, ami a jelen pillanatban történik, annál örömtelibb életed lesz. Könnyebb életed lesz.

Mit mondasz most? „Nos, megvan az a szokásom, hogy mindig elemzek és gondolkodom.” Oké, hadd menjen. „De én egész életemben ezt csináltam.” És? Hé! Bocsáss meg magadnak a nem értésért. Bocsáss meg magadnak az elemzésért!

Erős ragaszkodás lehet az elemzésre való hajlandósághoz. Ez a nyugati betegség. „Tudni akarom, hogy működik minden.” Nem tudod meg, hogy a dolgok hogyan működnek, azzal, hogy gondolkodsz róluk. Engedd el, és lazíts, hogy meglásd, hogyan működnek a dolgok, amikor megbocsátasz! Engedd el, és lazíts, hogy teret teremts az elmédben, hogy megfigyeld, hogyan működnek a dolgok!

Az igazság az, hogy a meditációban a gondolkodó, elemző elme hihetetlenül lassú. A tudatos elme hihetetlenül gyors. Rendkívüli módon! Egyszerűen nem juthatsz el oda, ha a sok szó útban van. Nem lehetnek vélemények az útban. Ezek leblokkolnak téged. Megakadályoznak abban, hogy a dolgokat a maguk valójában lásd.

Hibáztató játszma

A Megbocsátás Meditációd több azoknál régi ragaszkodásoknál, mint például: „Nos, amikor öt éves voltam, a kis Johnny megvert, és azóta utálok.” Látod hogyan szól ez rólad, és felfedi a ragaszkodásaidat, és hogyan őrizgeted, és hogyan okozol magadnak fájdalmat a ragaszkodás miatt?

Különösen ezekben a napokban az emberek nagyon nagyok abban, hogy mindenki mást hibáztassanak a fájdalmukért, kivéve saját magukat, és itt a kérdés az, hogy ez működik-e a valóságban, vagy nem. Könnyű azt mondani, hogy „fájdalmat okoztál nekem, nem szeretlek”. De ez a valaki más okozott neked fájdalmat? Vagy csak mondtam valamit, és te más véleményen voltál, és elítélted, amit mondtam, és aztán feljött az elutasításod, és nem tetszett az egész helyzet, és már benne is vagy a közepében, és ezer mérfölddel arrébb vagy?

Magadnak okozol fájdalmat, te pörgeted a gondolkozásodat: „De én csak gondolkodom és elemzem.” Ha-ha-ha-ha-ha! Te ragaszkodsz! Azt hiszed: „Ez a ragaszkodás nem árthat annyira, ha zavart maradok. Megtarthatom a véleményemet és az elképzeléseimet arról, hogy hogyan kell a dolgoknak lenniük, és

aztán nem kell változtatnom!” De becsapod magad. A változás az egyetlen módja az elme felszabadításának. A meditáció a pozitív változásról szól.

Légy boldog!

Összefoglalva, a Buddhizmus arról szól, hogy felismerd, hogy egy kiegyensúlyozott és éber elmére van szükséged, ami nem tartalmaz nagy érzelmeket, és nincsenek benne ragaszkodások, hogy a dolgokat világosan lásd, és felfedezd az igazi boldogságot és elégedettséget a mindennapi életben.

A Buddhizmus arról szól, hogy a dolgok valójában milyenek. A tudás megszerzése azzal, hogy meglátod magadban, hogyan vagy a saját fájdalmad okozója. Ez a személyes felelősségvállalásról szól, és arról, hogy elvégezzük a munkát, amely szükséges ahhoz, hogy megtaláljuk ezt az éberséget, egyensúlyt és megértést.

A Megbocsátás Ébersége meditáció arra tanít bennünket, hogy világosan felismerjük a szenvedés kialakulását (Első Nemes Igazság), hogy észrevegyük, hogy személyesen belekeveredtünk, és felnagyítjuk, ami még több szenvedést okoz az életben (Második Nemes Igazság), és hogy elkerüljük ezt a veszélyes csapdát a 6 lépés használatával, meglátva, hogyan tűnik el (Harmadik Nemes Igazság). Ez a meditáció megnyitja az utat a tiszta megértéshez és megszabaduláshoz (Negyedik Nemes Igazság).

A végeredmény megteremti a helyet, amire szükségünk van az elménkben, hogy elkezdjünk reagálni az életre az újra-cselekvés helyett. A 6 lépés használatával, amely megfelel a korai szövegekben található Helyes Erőfeszítés gyakorlatának, bármilyen meditációval, amit csinálsz, ez az egyik leggyorsabb módja annak, hogy minden ember világosan lássa, mi történik valójában, és hogy elérjük az ilyen célokat, ahol lehetséges a boldogság és a Béke.

A Wisdom Publications gondozásában megjelent, Bikkhu Bodhi által fordított Közepesen Hosszú Beszédgyűjteményében a 21. szutta kiváló tanácsokat ad nekünk, amit most szeretnék megosztani veletek. Azt mondja:

„Ez az ötféle útja van a beszédnek, melyet mások használhatnak amikor hozzátok fordulnak: a beszédük jöhet jókor vagy rosszkor, lehet igaz vagy hamis, szelíd vagy durva, jó szándékú vagy ártalmas, szeretőkívességgel vagy belső gyűlölettel teli elmével mondott.”

Így kell gyakorolnom: „Az elmém érintetlen marad, gonosz szavakat nem fogok kiejteni, együttérző maradok a jólétük felé, szeretőkívességgel teli elmével, belső gyűlölet nélkül. Ezt a személyt (bármivel is beszélek) szeretőkívességgel (és megbocsátással) átítatott elmével töltöm el, és tőle kiindulva a mindent körülvevő világot szeretőkívességgel, bőséggel, magasztossággal, mérhetetlenséggel, ellenségesség és rosszindulat nélküliséggel átítatott elmével töltöm el.” Így kell gyakorolnom.

Kérlek, használd ezt a Megbocsátás Meditációt gyakran, és képezd az elmédet, hogy boldog légy!