

Медитация Любящей Доброты

[в свободном доступе здесь [запись этой медитации](#) , другие также доступны на сайте [Palouse Mindfulness website](#)]

Эту медитацию можно выполнять в любой позе. Примите удобное для вас положение. Можно воспользоваться легким пледом и небольшой подушкой под голову. И когда готовы, то переведите внимание на дыхание. Затем осознайте любые мысли и чувства, которые испытываете прямо сейчас, осознайте своё эмоциональное состояние ... Теперь, обратите внимание на своё тело: стопы ... ноги ... нижняя часть тела и верхняя часть тела ... руки ... плечи ... шея ... голова ... Напомните себе, что я - здесь... я - живой, цельный ...

Теперь, когда тело расслаблено, а ум успокоен, начинаем медитацию Любящей Доброты.

Вспомните человека, который был добр к вам... Человека, который оказал наибольшее влияние на вашу жизнь. Это может быть учитель или наставник, близкий друг или партнер, родитель или член семьи ... Тот, кто заботился о вас, помогал вам чувствовать себя в безопасности, поддерживал вашу целостность, тот, чья любовь согревала вас. Но если такой человек не приходит на ум, то можно вспомнить того, кто вдохновлял, являлся для вас примером...И удерживая образ этого человека, пожелайте ему :

Пусть будешь ты здоров и счастлив,
Пусть будешь ты процветать,
Пусть будешь ты свободен от страданий,
Пусть твоя жизнь будет лёгкой и радостной,
Пусть живешь ты в гармонии с собой и с миром.

Можно использовать свои собственные слова и пожелания ...

Теперь обратите внимание внутрь. Посмотрите, как эти пожелания отзываются в вас. Как они соединяют вас с этим человеком.

Каково это - желать счастья и радости тому, кого вы любите. Что происходит с вашим источником любви и доброты.

Теперь представьте себе, что этот человек, который любит вас, желает вам того же:

Пусть будешь ты здоров и счастлив
Пусть будешь ты процветать
Пусть будешь ты свободен от страданий
Пусть жизнь твоя будет лёгкой и радостной...
Пусть живешь ты в гармонии с собой и с миром ...

Позвольте этим чувствам проникнуть в вас, ощутите безусловную любовь и заботу, позвольте любви и безопасности прорасти в вас. Вам ничего не нужно делать, чтобы заслужить эту любовь. Посмотрите, можете ли вы ощутить эти пожелания, даже если вы не чувствуете себя сейчас в безопасности или тепле.

Теперь обратите внимание на себя, и удерживая свой образ в уме пожелайте себе :

Пусть буду я здоров и счастлив,
Пусть буду я процветать,
Пусть буду свободен от страданий,

Пусть жизнь моя будет лёгкой и радостной...
Пусть живу я в гармонии с собой и с миром ...

И опять обратите внимание внутрь. На те чувства, которые появились. На то как стал полнее ваш источник любви и доброты.

Дальше представьте человека, который дорог вам. Это может быть член семьи, друг, ребенок. Удерживая образ этого человека говорите ему:

Пусть будешь ты здоров и счастлив ,
Пусть будешь ты процветать,
Пусть будешь ты свободен от страданий,
Пусть жизнь твоя будет лёгкой и радостной...
Пусть живешь ты в гармонии с собой и с миром ...

И опять обратите внимание внутрь, посмотрите, как эти слова отзываются в вашем сердце.

Теперь представьте себе знакомого человека. Это может быть друг, коллега, сосед. Представляя его пожелайте:

Пусть будешь ты здоров и счастлив,
Пусть будешь ты процветать,
Пусть будешь ты свободен от страданий,
Пусть жизнь твоя будет лёгкой и радостной...
Пусть живешь ты в гармонии с собой и с миром ...

Снова обратите внимание внутрь. Посмотрите, что стало с вашим сердцем? Какие чувства вы испытываете сейчас?

Расширьте ваши пожелания ещё дальше, на незнакомых вам людей, на тех, с кем нет личных отношений. Это может быть продавец, таксист или просто человек, с которым вы столкнулись в городе. И удерживая образ этого человека, пожелайте ему:

Пусть будешь ты здоров и счастлив,
Пусть будешь ты процветать,
Пусть будешь ты свободен от страданий,
Пусть жизнь твоя будет лёгкой и радостной...
Пусть живешь ты в гармонии с собой и с миром.

И опять обратите внимание внутрь: Что стало с вашим сердцем, с вашим источником любви и доброты?

Дальше, если вы чувствуете себя сильным и уверенным, если вам комфортно, то можно расширить пожелания на людей, с которыми вам трудно, с которыми у вас есть проблемы. Необязательно сейчас представить себе человека, с которым самые большие проблемы, можно выбрать для медитации того, с кем вышло недоразумение или в ком вы немного разочаровались.

Для того, чтобы было легко произносить пожелания, можно вспомнить, что, как и я, он хочет, чтобы его любили ... так же, как и я, он хочет спокойствия в своей жизни:

Как и я, он хочет быть счастливым и радостным,
Как и я, он хочет лёгкости и покоя,
Как и я, он хочет любви,
Как и я, он хочет знать, что его близкие в безопасности и здоровы,
Как и я, он делает все возможное, чтобы достичь этих целей.

И теперь удерживая в уме образ этого человека пожелайте:
Пусть будешь ты здоров и счастлив,
Пусть будешь ты процветать,
Пусть будешь ты свободен от страданий,
Пусть жизнь твоя будет лёгкой и радостной,
Пусть живешь ты в гармонии с собой и с миром...

Если трудно произносить эти пожелания, то полезно отметить, что я не оцениваю и не потакаю его действиям и поступкам, но вижу в нем человека с такими же потребностями, что и у меня: быть любимым, быть в безопасности, жить в мире.

И снова посмотрите, как эти слова отозвались в вашем сердце. Как расширился и наполнился ваш источник любви и доброты.

Теперь расширьте ваши пожелания на всех людей в этом мире, которые живут в вашей стране и в других странах, которые живут в других культурных традициях:

Пусть будете вы здоровы и счастливы,
Пусть будете вы процветать,
Пусть будете вы свободны от страданий,
Пусть ваша жизнь будет лёгкой и радостной,
Пусть живете вы в гармонии с собой и с миром...

Распространите ваши пожелания на всех живых существ, на всю жизнь на нашей планете и за ее пределами, включая нас самих, говоря:

Пусть все мы будем здоровы и счастливы,
Пусть все мы будем процветать,
Пусть все мы будем свободны от страданий,
Пусть все мы будем жить легко и радостно,
Пусть все мы будем жить в гармонии с собой и с миром...

И теперь, когда эта медитация любящей доброты подошла к концу, уделите время, посмотрите, что произошло внутри вас, что стало с вашим сердцем. Как помогла эта практика вырасти вашей жизненной силе. Как усилила она связь с другими людьми. Как укрепила вашу связь с миром...

И когда будете готовы, почувствуйте снова ваше физическое присутствие, ощутите ваше тело, дыхание.

Ощутите, как медитация наплатала ваш ум и тело любовью, и всех тех, кто вокруг вас. ...