

Metta-meditation: Förlåtelse

(En guidad meditation av Ven. Ayya Khema)

"Vänligen dra din uppmärksamhet till andningen.

Ha förlåtelse i ditt hjärta för vad än du tycker du har gjort fel. Förlåt dig själv för allt du försummat och det du gjort. Det är sedan länge borta. Förstå att du då var en annan person och att den du är nu förlåter den du var. Känn den förlåtelsen fylla dig och omsluta dig med en känsla av värme och lätthet.

Tänk på dina föräldrar. Förlåt dem för vad än du har klandrat dem för. Förstå att även de är annorlunda nu. Låt denna förlåtelse fylla dem, omringa dem, vetandes i ditt hjärta att detta är ett fantastiskt uttryck av er samhörighet.

Tänk på dina nära och kära. Förlåt dem för allt du tycker de gjort fel eller som de nu gör fel. Fyll dem med din förlåtelse. Låt dem känna att du accepterar dem. Låt den förlåtelsen fylla dem. Inse att detta är ditt sätt att visa kärlek.

Tänk nu på dina vänner. Förlåt dem för vad du än tycker illa om hos dem. Låt din förlåtelse nå ut till dem, så att de kan fyllas av den, omfamnas av den.

Tänk på personer du känner, vem det än må vara, och förlåt dem för vad helst du klandrar dem för, som du har dömt dem för, som du inte har tyckt om. Låt din förlåtelse fylla deras hjärtan, omringa dem, omsluta dem, låt det vara ditt sätt att uttrycka kärlek för dem.

Tänk nu på någon speciell person som du verkligen behöver förlåta. Någon som du fortfarande hyser ilska mot, som du avvisar, ogillar. Förlåt honom eller henne till fullo. Inse att alla har dukkha. Låt denna förlåtelse komma från ditt hjärta. Sträck ut dig till den personen, fullständigt och totalt.

Tänk på någon person, eller situation, eller någon grupp av människor som du fördömer, klandrar, ogillar. Förlåt dem, fullständigt. Låt din förlåtelse vara ditt uttryck för villkorslös kärlek. De kanske inte gör rätt saker. Människor har dukkha. Och ditt hjärta behöver förlåtelse för att kunna hysa ren kärlek.

Ta en ytterligare titt och se om det finns någon mer eller någonting, var helst i världen, som du klandrar eller fördömer. Och förlåt de människorna eller den personen, så att det inte finns någon separation i ditt hjärta.

Ta sedan tillbaka din uppmärksamhet till dig själv. Och se godheten i dig själv. Ansträngningarna du gör. Känn värmen och lättheten som kommer ur förlåtelsen."

Må alla varelser ha förlåtelse i sina hjärtan!

Översatt från engelska till svenska av Tobias Heed, februari 2010.

Från: <http://www.buddhanet.net/e-learning/forgiveness.htm>