

Metta-meditation

Starta glöden av metta

Slut ögonen och föreställ dig en liten kattunge, hundvalp eller ett barn. Vad än du tycker det är lätt att känna välvilja gentemot.

Föreställ dig den vara övergiven, hungrig, rädd och i ditt sinne, öppna ditt hjärta mot den. Ta varsamt upp den, i dina föreställda armar, och använd ditt inre tal för att säga "Må du inte vara så rädd. Var fridfull. Må du vara lycklig. Jag kommer att se efter dig, vara din vän och beskyddare. Jag bryr mig om dig. Vad än du gör, var än du tar vägen, så kommer mitt hjärta alltid att välkomna dig. Jag ger dig min ovillkorliga kärlek, för alltid."

Säg dessa ord i ditt inre (eller liknande ord som du hittar på) så att du verkligen menar det, även om varelsen endast finns i din föreställningsvärld. Säg dem många gånger tills du känner glädjen av Metta stiga upp inom ditt hjärta som en gyllene glöd. Fortsätt med denna övning tills känslan av Metta är stark och stabil.

Enskilda vänner eller uppskattade personer

Släpp nu taget om den föreställda varelsen, och föreställ dig istället en verklig person. Någon som är väldigt nära dig känslomässigt sett, kanske din bästa vän. Välj någon som du anser det vara lätt att känna och upprätthålla välvilja gentemot. Med din inre röst säg till dem: "Må du ha ett lyckligt liv. Jag önskar dig med all uppriktighet glädje i livet. Jag ger dig min kärlek, utan villkor. Du kommer alltid ha en plats i mitt hjärta. Jag bryr mig verkligen om dig." - eller liknande ord som du själv kommer på. Använd vad än som skapar ett varmt sken av Metta i ditt hjärta. Stanna med denna person. Föreställ dig att personen är rakt framför dig, tills skenet av metta skiner klart och konstant runt omkring personen.

När Mettan lyser klar och konstant, släpp taget om bilden av den personen. Byt ut personen mot en annan av dina nära, skapa känslan av Metta runt denna person, genom att använda din inre röst på samma sätt: "Må du ha ett lyckligt liv..."

En grupp människor

Nästa steg är att byta ut personen mot en hel grupp människor, kanske alla människor som bor i det huset du befinner dig i. Utveckla det omsorgsfulla skenet av Metta runt dem alla på samma sätt som tidigare: "Må ni alla vara lyckliga och välmående..."

Allt och alla

Se om du kan föreställa dig Metta som en gyllene strålgans kommandes från en vit lotus-blomma som befinner sig mitt i ditt hjärta. Tillåt den glansen av välvilja att expandera i alla riktningar, och låt den omfatta fler och fler levande varelser, tills den blir utan gränser och fyller allt du kan föreställa dig. "Må alla levande varelser, nära eller fjärran, stora eller små, vara lyckliga och fridfulla..." Skölj hela universum med värmen från det gyllene ljuset av välvilja. Stanna där ett tag.

Dig själv

Föreställ dig nu dig själv, som om du tittade i spegeln på dig själv. Säg med din inre röst och total uppriktighet:

"Jag önskar mig själv väl. Jag ger nu mig själv lyckans gåva. Alltför länge har dörren till mitt hjärta varit stängd för mig själv; nu öppnar jag den. Oavsett vad jag gjort, eller jag någonsin kommer att göra, så kommer dörren till min egen kärlek och respekt alltid vara öppen för mig. Jag förlåter mig själv utan reservationer. Kom hem. Jag ger mig själv en kärlek som inte dömer. Jag bryr mig om denna sårbara varelse som kallas 'jag'. Jag omfamnar hela mig med Mettas välvilja."

Fortsätt komma på egna ord här för att låta värmen av denna kärleksfulla vänlighet sjunka djupt in i dig, till den del som är mest rädd. Låt den smälta allt motstånd tills du är ett med Metta, icke-begränsande välvilja, som en moder till hennes barn.

Avslutning

När du känner att det är dags att runda av, pausa då en minut eller två för att reflektera över hur du känner inom dig. Lägg märke till den effekt som meditationen hade på dig. Metta-meditation kan skapa en himmelsk lycka. Föreställ dig nu Mettans gyllene sken ännu en gång, med sitt ursprung i den vackra, vita lotusen i ditt hjärta. Dra sakteliga det gyllene skenet tillbaka in i lotusen, och lämna värmen på utsidan. När skenet är ett litet klot av intensivt ljus i mitten av lotusen, sakteliga stäng lotusens kronblad, skyddandes fröet av Metta i ditt hjärta, klar att släppas ut i din nästa Metta-meditation.

Öppna ögonen och res dig sakteliga.

Översatt från engelska till svenska av Tobias Heed, valda delar från:

Ajahn Brahmavamso, Metta refuge, <http://mettarefuge.wordpress.com/2010/01/08/ajahn-brahmavamso-teaches-loving-kindness/>