

Medytacja wysyłania dobrych życzeń.

Przygotowanie

Kiedy siadamy do medytacji, przede wszystkim staramy się, aby było nam wygodnie. Zwykle zaleca się usiąść na ziemi, w siadzie skrzyżnym z wyprostowanymi plecami. Taka pozycja sprzyja zachowaniu jasności umysłu, ale gdyby sprawiała nam trudność, to z powodzeniem można w trakcie tego ćwiczenia siedzieć także na krześle. Najważniejsze, aby kręgosłup był wyprostowany. Lepiej nie przyjmować pozycji leżącej czy półleżącej, która powoduje popadanie w zbyt ni relaks i ospałość.

Właściwa medytacja

Rozpoczynając medytację, najpierw wyrażamy w myślach szczere życzenie:

Oby wszystkie istoty, które są przede mną były szczęśliwe.

I pozwalamy, aby to pragnienie rozprzestrzeniło się na wszystkich, którzy znajdują się wszędzie przed nami - aż do bezkresnej dali. Życzymy im zarówno doczesnego szczęścia, wolności od wszelkich udręk, spełnienia wszystkich dobrych pragnień i aspiracji, jak i ostatecznego szczęścia Przebudzenia. Podtrzymujemy w sobie tę myśl tak długo, jak długo nie stanie się to nużące, dopóki nie poczujemy, że zbliża się rozproszenie. W miarę możliwości staramy się wzbudzać w sobie jak najszczersze pragnienie szczęścia dla wszystkich, bez rozróżniania na bliskich, wrogów i istoty nam obojętne. Każdy tak samo chce być szczęśliwy i każdemu życzymy tego jednakowo. Nawet jeśli nie potrafimy wzbudzić w sobie całkiem szczerego, poruszającego serce pragnienia szczęścia dla innych i musimy nieco sztucznie wytwarzać w sobie taką myśl, to i tak ćwiczenie takie ma bardzo głęboki sens i przynosi dobre rezultaty.

Gdy czujemy, że myślenie o wszystkich tych, którzy są przed nami, już nas znużyło (czasem może to być po parunastu sekundach, a czasem po paru minutach, i nie należy kierować się tu zegarkiem, ale wewnętrznym poczuciem, na ile faktycznie jesteśmy w stanie utrzymać koncentrację), wtedy myślimy:

Oby wszystkie istoty, które są po mojej prawej stronie, były szczęśliwe.

I w podobny sposób kierujemy dobre życzenia w tę stronę.

Po pewnym czasie myślimy:

Oby wszystkie istoty, które są z tyłu za mną, były szczęśliwe.

Kolejno:

Oby wszystkie istoty, które są na lewo ode mnie, były szczęśliwe.

Następnie przechodzimy przez pośrednie kierunki, myśląc o wszystkich istotach, które się tam znajdują:

z przodu po lewej

z tyłu po lewej

z tyłu po prawej

z przodu po prawej

W końcu myślimy o wszystkich, którzy znajdują się **powyżej**, i na końcu **poniżej** nas samych.

Kiedy już przejdziemy przez wszystkie dziesięć kierunków (4 główne, 4 pośrednie, zenit i nadir), na koniec myślimy:

Oby wszystkie istoty zawsze i wszędzie były szczęśliwe.

I próbujemy przez jakiś czas pozostawić umysł w stanie, w którym nasze dobre życzenia wypełniają przestrzeń we wszystkich kierunkach.

Zakończenie

Kończąc medytację i przechodząc do codziennych aktywności staramy się utrzymać ten stan umysłu tak dobrze, jak tylko potrafimy.

Tę krótką medytację można wykonywać nawet kilka razy dziennie, przynosi ona bowiem ogromny pożytek.

Na podstawie nauk buddyjskich ułożył Lama Rinczen