

METTA MEDITATIE

Door zr Sang Nghiem in "Mindfu ontwaken op zondag"

Maak vóór het beoefenen van metta meditatie contact met jezelf of met degene op wie je de meditatie richt.

1. Voor jezelf

Kom terug bij je adem, voel je lichaam.

Maakt contact met je geest...voel je je moe, druk, vredig, geïrriteerd,.....?

Neem de tijd om te ademen met wat is op dit moment.

Je kunt ook contact met jezelf maken, met je lichaam, je gevoelens, lijden vreugde in het verleden en in de toekomst.

En spreek dan voor jezelf de meditatie uit.

Moge ik in vrede zijn

Moge ik gelukkig zijn

Moge ik me licht voelen, in mijn lichaam en in mijn geest.

Moge ik me veilig voelen, moge mij niets overkomen

Moge ik niet meegesleept worden door angst en zorgen.

Moge ik de zaden van vreugde en geluk in mezelf zien en aanraken.

Moge ik niet in onverschilligheid vervallen en ook niet meegesleept worden door gehechtheid en afkeer.

Moge ik stevig, fris en vrij zijn

2. Voor iemand die je aardig vindt

Denk dan aan iemand die je aardig vindt.

Stel je diegene voor; zijn gezicht, houding, hoe diegene loopt, zit eet.

Stel je diegene voor als kind, opgroeiend, volwassene, op dit moment.

De moeilijke momenten, de vreugdevolle momenten.

Neem de tijd om te ademen met die persoon.

Spreek dan voor jezelf langzaam de volgende woorden uit, terwijl je contact blijft maken met die persoon.

Moge je in vrede zijn

Moge je gelukkig zijn

Moge je je licht voelen, in je lichaam en in je geest.

Moge je je veilig voelen, moge je niets overkomen

Moge je niet meegesleept worden door angst en zorgen.

Moge je de zaden van vreugde en geluk in jezelf zien en aanraken.



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net

Moge je niet in onverschilligheid vervallen en ook niet meegesleept worden door gehechtheid en afkeer.

Moge je stevig, fris en vrij zijn¹

3. Voor iemand die neutraal voor je is

Denk dan aan iemand die neutraal voor je is.

Stel je diegene voor; zijn gezicht, houding, hoe diegene loopt, zit eet.

Stel je diegene voor als kind, opgroeiend, volwassene, op dit moment.

De moeilijke momenten, de vreugdevolle momenten.

Neem de tijd om te ademen met die persoon. ²

Spreek dan langzaam deze woorden uit:

Moge je in vrede zijn

Moge je gelukkig zijn

Moge je je licht voelen, in je lichaam en in je geest.

Moge je je veilig voelen, moge je niets overkomen

Moge je niet meegesleept worden door angst en zorgen.

Moge je de zaden van vreugde en geluk in jezelf zien en aanraken.

Moge je niet in onverschilligheid vervallen en ook niet meegesleept worden door gehechtheid en afkeer.

Moge je stevig, fris en vrij zijn

4. Voor iemand met wie je moeite hebt

Denk dan aan iemand met wie je moeite hebt³.

Stel je diegene voor; zijn gezicht, houding, hoe diegene loopt, zit eet.

Stel je diegene voor als kind, opgroeiend, volwassene, op dit moment.

De moeilijke momenten, de vreugdevolle momenten.

Neem de tijd om te ademen met die persoon

¹ *Of, anders vertaald: Ik wens je vrede, ik wens je geluk, ik wens dat je je licht voelt, in je lichaam en in je geest. Ik wens dat je in veiligheid bent en dat je niets zal overkomen. Ik wens je dat je niet wordt meegesleept door angst en zorgen. Ik wens dat je de zaden van vreugde en geluk in jezelf kunt herkennen en aanraken. Ik wens dat je niet onverschillig zult worden maar ook niet meegesleept door gehechtheid en afkeer. Ik wens je stevigheid, frisheid en vrijheid toe.*

² *misschien ken je die persoon niet goed, maar door je een voorstelling van die persoon te maken, zal deze meer gaan leven*

³ *Om te beginnen iemand met wie je 'middelmattig' moeite hebt. Iemand die je irriteert, waarbij je een onprettig gevoel hebt. Later kun je dit ook beoefenen met degene met wie veel moeite hebt, die je veel lijden heeft aangedaan.*



Spreek dan langzaam deze woorden uit:

Moge je in vrede zijn

Moge je gelukkig zijn

Moge je je licht voelen, in je lichaam en in je geest.

Moge je je veilig voelen, moge je niets overkomen

Moge je niet meegesleept worden door angst en zorgen.

Moge je de zaden van vreugde en geluk in jezelf zien en aanraken.

Moge je niet in onverschilligheid vervallen en ook niet meegesleept worden door gehechtheid en afkeer.

Moge je stevig, fris en vrij zijn

Je kan deze meditatie uitbreiden en richten op verschillende mensen en delen van de wereld die lijden. Zorg er altijd voor dat er een juiste balans blijft tussen jezelf en anderen. Als je op deze manier oefent, kan de meditatie je veel energie geven. Als je deze balans niet houdt, zal hij je uitputten.

Ik wens je veel vreugde toe bij het beoefenen van deze mooie meditatie!

Voor referentie: Zie ook de boeken 'Angst' en 'Teachings on Love' van Thich Nhat Hanh



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net