

## **Медитация любящей доброжелательности**

Начиная эту медитацию,  
Постарайтесь занять расслабленную и удобную позу.  
Мы собираемся задействовать позитивные эмоции,  
и в особенности – любящую доброжелательность.  
Это желание, чтобы кто-то был счастлив,  
или стремление к собственному счастью.  
Для этого не нужны особые условия.  
Это естественное открытие сердца  
к кому-то или самому себе.  
Итак, почувствуйте своё тело как оно есть сейчас.  
И пусть всё будет именно так, как оно есть.  
Подумайте о ком-то,  
кто вызывает у вас положительные чувства.  
Это может быть близкий родственник или друг.  
Кто-то, с кем у вас близкие отношения.  
И думая об этом человеке, вы чувствуете радость.  
Это может быть ребёнок или какое-то животное – кошка или собака.  
Кто-то, кого очень просто любить.  
Примите его в сознание.  
Поместите прямо перед собой.  
Можете даже увидеть.  
И когда вы окончательно представили его,  
обратите внимание, что происходит у вас внутри.  
Может быть, это теплота,  
например ваше лицо потеплело.  
Или это улыбка и чувство самораскрытия.  
Это и есть любящая доброжелательность.  
Это естественное чувство доступно каждому из нас в любой момент.  
И теперь, когда образ любимого существа перед вами,  
пожелайте ему добра.  
Будь благополучен и защищён от опасности.  
Будь счастлив и безмятежен.  
Будь здоров и крепок.  
Живи легко и счастливо.  
Вы можете использовать мои слова как свои собственные.  
И позвольте этой любящей доброте свободно исходить из вас.  
Вы как будто дотрагиваетесь до любимого существа,  
представляя его образ,  
возможно используя свет или оттенки.  
Или у вас просто возникает какое-то чувство,  
а произносимые слова могут его усилить.  
Советую вам произносить слова, которые кажутся важными.  
Освободитесь от напряжения и тревоги,

Освободитесь от страха.

И когда вы излучаете эти слова и чувства любящей доброжелательности, заметьте, как меняется ваше внутреннее состояние.

А теперь представьте, что этот образ обращается к вам и направляет все те же пожелания в вашу сторону.

Посмотрите, можете ли вы принять это?

Принять чувство, что вам желают добра и счастья, что это обращено к вам.

Оставайтесь спокойны и непринуждёнными.

Будьте благополучны и защищены от всех опасностей.

Будьте радостны и счастливы.

Позвольте себе принять это.

Если во время этой медитации вы ничего не почувствовали, это вовсе не значит, что вы делаете что-то не так.

Это не проблема.

Мы просто сеем семена.

И если у вас возникли другие чувства, кроме любящей доброжелательности, просто дайте себе почувствовать то, что есть.

Может, вам следует извлечь из этого какой-то урок.

И тогда, если сможете, а это не всегда легко,

пожелайте добра самому себе.

Почувствуйте, как это чувство истекает из сердца и наполняет всё тело.

Или можете просто ощущать его.

Да буду я в безопасности,

да буду я здоров и крепок,

да буду счастлив и умиротворён.

Да приемлю себя таким, как есть.

Спросите себя: «Что мне нужно для счастья?»

И обратите внимание на то, что при этом проявится.

Пожелайте себе это.

Пусть у меня будут любимая работа,

радостная жизнь,

близкие друзья и семья.

Что вы чувствуете, когда у вас есть всё перечисленное?

А теперь вспомните того или тех, кому стремитесь пожелать добра.

Представьте их перед собой.

Почувствуйте их присутствие.

Пожелайте:

будете счастливы и спокойны,

будете свободны от стресса, тревоги, волнения страха и горя,

живите в радости, счастье и благополучии.

И дайте этому чувству любящей доброжелательности шириться во все стороны,

мысленно прикасаясь ко всем, к кому пожелаете.

К людям, кого вы знаете и кого не знаете,

Кто вам симпатичен и с кем у вас есть трудности.

Представьте, как это чувство расширяется и охватывает

каждого человека или животное.

И с каждым, кого касается эта любящая доброта,



Mindful Awareness Research Center

происходят перемены.

Представьте, что множество людей повсюду счастливы  
и живут легко и спокойно.

Да испытаем мы все эту великую радость!

(звучит колокол)